प्रधान विक्रेता सस्ता साहित्य-मण्डल : नई दिल्ली

प्रकाशक
आरोग्य-मंदिर
गोरखपुर

पहली बार अक्तूबर १९५१
दूसरी बार फरवरी १९५५
मूल्य एक रुपया

मुद्रक
पी० एल० यादव
इंडियन प्रेस, लिमिटेड, प्रयाग

विषय-सूची



उठो !

: १ :

उठो !

कुछ अच्छे होटलोंके कमरोंमें एक नोटिस रखा रहता है, जिसपर लिखा होता है, "कृपया मुझे शांतिसे रहने दें।" इस नोटिसको जब यात्री अपने कमरेके दरवाजेपर लगा देता है तब न उसके कमरेमें होटलके नौकर जाते हैं और न होटलका मैनेजर किसी मिलनेवालेको ही उसके कमरेमें जाने देता है। यात्री जबतक चाहे शांतिपूर्वक सोता रह सकता है।

कुछ लोग इस तरहकी नोटिस अपने दिमागपर लगाये रहते हैं। वे हर नये विचारसे घृणा करते हैं। यदि उन्हें कोई नई बात बताई जाती है तो उन्हें लगता है कि उनकी बेइज्जती की जा रही है।

ऐसे व्यक्ति अपना जीवन नींद और बेहोशीमें बिताते हैं। वे पुराने घिस-घिसाकर नष्ट हुए वाक्यों और विचारोंको बार-बार दुहराते हैं और उनकी दुहाई देते रहते हैं।

उन्हें मरा हुआ तो नहीं कहा जा सकता, पर उनका दिमाग जरूर कब्रमें होता है।

यदि आप पुराने विचारों, मूढ़ धारणाओंकी कब्रमें सो रहे हों तो आप अपनेको उस कब्रमेंसे खींच निकालिए, मस्तिष्क-

शून्यताकी नीदको अपनी आखोंपरसे मलकर भगा दीजिए और आजकी जीवित समस्याओका सामना करते हुए, नये विचारोकी दुनियामें रहना शुरू कीजिए।

आपके अपने पैदा किए हुए बधनोसे मुक्तिका दिवस आज आया है। अपने जीवनकी किसी भी समस्याको नई रीतिसे सुलझाइए। यदि इस जग लगी बेडीको आपने हिम्मत करके तोड़ दिया तो आपको स्वय अपने पावोकी ताकतपर ताज्जुब होगा। ताज्जुब होगा उस दूरीको देखकर कि आप इतनी दूर जा सके और कितने आश्चर्यकारी काम आप कर सके।

अपने आपको सोयेसे जगाइए, आपमें जो मृतक हो रहा है उसे प्राणवान् बनाइए। आपकी राह आपके लिए स्वच्छ और प्रकाशमान हो जायगी।

: २ :

सफलताकी कुंजी

(१)

अपना जीवन ईश्वरको अर्पण कर दे। जो कुछ काम करें प्रभुका समझकर करें। यदि ईश्वरकी प्रार्थनामे थोड़ा समय लगाना लाभकर है तो सोचिए सारा समय प्रभुके हेतु लगाना कितना लाभकर होगा।

यदि आप प्रभुकी सेवामें कुछ पत्र-पुष्प चढ़ाना आवश्यक समझते हैं तो अपनी सारी संपदा उनके चरणोंमें रखना कितना सुखकर है। यदि पवित्रता, ईमानदारी और बुद्धिमानीकी किसी क्षण भी जरूरत है तो उनसे हर समय काम लेना आवश्यक है।

जीवनका इससे अच्छा और क्या उपयोग हो सकता है कि उसका प्रत्येक क्षण प्रभुकी सेवामें लगे। प्रत्येक कार्य, विचार और हमारा प्रत्येक शब्द उनकी सेवाके लिए हो। यह आप आजसे ही शुरू कर सकते हैं। इसका उत्तर ईश्वर आपसे चाहता है। इसपर विचार कीजिए।

न भविष्यके लिए बड़े-बड़े मनूबे बांधिए और न व्यर्थकी चिंतामें ही पड़िए। सब कुछ ईश्वरार्पण करके उसकी आज्ञाके अनुसार, उसकी इच्छापूर्तिके लिए कीजिए। इससे आपके जीवनमें आनंद, शांति, मधुरता और विश्वासका प्रवेश होगा।

आपका जीवन महान् हो, इसके लिए आवश्यक है कि आपके पास साहसका भंडार हो। जब आपको विश्वास हो जायगा कि आपकी शक्ति अनंत है तब अपनी विशालताके कारण बड़े-बड़े काम आपको साधारण जान पड़ेंगे।

आप बड़े-बड़े काम कर सकते हैं। इसमें कोई संदेह न करें। पर इसके लिए यह आवश्यक है कि आप अपना ध्येय ऊंचा रखकर लगनके साथ बुद्धिमत्तापूर्वक काम करें। दुनिया-

के सभी महान् व्यक्तियोने ईमानदारी और मेहनतसे काम किया है, उन्होने कार्यके फलको उसके फैलावसे नही उसकी किस्मके हिसाबसे तौला है। यदि जीवनका ध्येय न हो कार्य और आकाक्षाए न हो तो जीवन सदा चलनेवाली चक्की बनकर रह जाता है। आलस्य और शिथिलता जीवनमें लापरवाही और असतोष पैदा करते है।

यदि खुश रहना चाहते हैं तो काम कीजिए। कामसे मिलनेवाला सबसे बडा लाभ है यह विश्वास कि आपके द्वारा काम ठीक ढगसे किया गया है। अच्छे कार्योंकी कमी नही है और यदि आपकी काम करनेकी इच्छा है तो आपके लिए हर अच्छे कामका दरवाजा खुला है।

(२)

चाहनेमात्रसे न अच्छा स्वास्थ्य मिल सकता है, न उसे बनाए रखा जा सकता है। स्वास्थ्यसे प्राप्त होनेवाले सौंदर्य और शक्तिको समझिए और फिर अच्छा स्वास्थ्य प्राप्त करनेके लिए प्रयत्नशील होइए।

न किसीके प्रति द्वेष रखिए और न अपनी असफलताओके संबंधमें बहुत विचार ही करते रहिए। अपनेको उन्नत बनाने और लोगोसे मैत्री स्थापित करनेके लिए प्रयत्नशील होइए।

अपने जीवनको प्रकृतिके नियमोके अनुकूल चलाइए।

अपनी खुशीमें दूसरोको हिस्सेदार बनाइए। इस विधिसे आपकी खुशी दूनी हो जायगी।

संसारको कुछ अच्छा बनानेकी कोशिश करें। ऐसा करना आपका कर्तव्य है; क्योंकि आप इस संसारमें है ।

अपने स्वभावको मृदु बनावे। मीठे बोल और सहानुभूति-पूर्ण कार्य मनुष्यके अंतरका परिमार्जन करते है जिसकी छटा उसके शरीरपर दसगुनी होकर दीखती है।

कुछ जल्दी-जल्दी करके सफलता प्राप्त करनेकी कोशिश न कीजिए! जो जल्दीमे किया जाता है उसका परिणाम कभी संतोषजनक नही होता।

सोने जानेके पहले अपनेसे प्रश्न कीजिए। क्या आज मेरा व्यवहार सबके प्रति मृदु एवं शिष्टतापूर्ण था? आज मैंने किसके साथ अपने मैत्रीके बंधनको अधिक मजबूत बनाया?

एक बारमें एक काम कीजिए। इस प्रकार काम आपके वशमें रहेंगे। कार्य करते समय न जल्दी मचाइए, न घबराइए और न चिंतित होइए

आवश्यक और अनावश्यकके अंतरको समझिए!

अपने उद्देश्यको स्पष्ट समझिए और फिर उसकी प्राप्तिके लिए प्रयत्नशील होइए।

आप जिस लाभके लिए कार्य कर रहे हों यदि आप उसकी बात अपने पड़ोसीसे कर सकें तभी वह कार्य ठीक कहा जा सकता है।

: ३ :

जीवनका मूलमंत्र

सफलता न भविष्यके गर्भमें छिपी हुई है, न वह अगम्य है। वह तुम्हारे निकट है, तुम्हारी पकडके भीतर है। बस, उसे तुम्हारे लेनेभरकी देर है। सुअवसर आनेवाला नही है, वह आ गया है, तुम सुसमयसे ही गुजर रहे हो। स्वर्ग आकाशमें छिपी हुई चीज नही है, वह तुम्हारे अंदर है।

संसारकी सभी श्रेष्ठ वस्तुएं, जीवनकी सारी सफलताएं तुम्हारे पास आई हुई है। जो तुमने प्राप्त कर लिया है यदि उसका अंदाज तुम्हें मिल जाय तो तुम कभी अपनेको दीन न समझो, निराशा एवं शका तुम्हारे हृदयसे तिरोहित हो जाय। आए हुए सुयोगका अभी उपयोग करो। इस अलभ्य उपहारको ले लो और अपनेको विकसित करनेमें उससे सहायता लो। हर समस्याका हल उसके साथ रहता है, क्या यह रहस्य तुम्हें विदित है ? हर सवालका एक सही हल होता ही है, यह दूसरी बात है कि गणितज्ञको वह ज्ञात है अथवा नही। हर गणितके प्रश्नका एक सही उत्तर उसके साथ ही रहता है, उसे तुम्हें कही खोजने जाना नही है, केवल उसे हल भर कर लेना है।

ज्ञानकी किसी भी शाखाकी जानकारीके लिए आविष्कारकी उतनी जरूरत नही है, जितनी कि उसे समझने, पहचानने और ठीक दिशासे उसे देखनेकी है। यदि तुम किसी समस्यामें उलझे

हुए हो, चाहे वह व्यक्तिगत हो अथवा समष्टिगत, तो जान लो कि उसके सुलझानेकी विधि है और वह विधि तुम्हे उतनी ही जल्दी मिलेगी जितनी जल्दी तुम उस समस्याको सत्यके प्रकाशमें रखकर देख सकोगे।

अपने लिए रियायत रखनेवाली वुद्धिकी अपेक्षा भयानक शत्रु तुम्हारा और कोई नही है। जो लोग वात-वातमें तुम्हारी प्रशंसा करते हैं वे तुम्हारा कोई कल्याण नही कर सकते। अपनी गलतियोके लिए अपनेको वरावर माफ करते रहनेसे तुम्हारी वुद्धि कभी प्रखर नही होगी। जीवनकी इस दौड़में चंचल चित्त-वाले अनुदार व्यक्ति कभी विशिष्ट एवं आदरका स्थान नही पाते। इस दौड़में जीत केवल तेजकी नही होती। इसमें जीत वहादुर, वुद्धिमान और समर्थकी होती है।

अपनी शक्तिमे विश्वास रखना, अपनी आकांक्षाको ऊचा रखना अच्छा है, पर इसके लिए अपनी शक्तिको तौलना और उसका उपयोग करना सीखना भी आवश्यक है। अपनी योग्यताका ठीक अनुमान तुम्हारी उन्नतिमें सहायक होगा इसमें संदेह नही है।

तुम उतने ही अधिक सफल होगे जितने अधिक तुम अपने इन गुणों—दत्तचित्तता, परिश्रमशीलता, ईमानदारी, उत्साह, निश्चय, दूरदर्शिता, स्वातन्त्र्यप्रियता, धीरता, आत्मसंयम, सहानुभूति, वुद्धि, विवेक और सरलताको विकसित करोगे।

इस कार्यके लिए मुहूर्त निकालनेकी जरूरत नही है, यह
अभी तुरत आरभ कर देना है

: ४ :

प्रार्थना

आज मै आपके सामने एक रहस्यका उद्‌घाटन
चाहता हू। आपको बताना चाहता हू कि प्रार्थना चीजो
परिस्थितियोमें आमूल परिवर्तन कर देती है। कुछ लोग प्रा
को इस खयालसे अच्छी चीज बताते है कि प्रार्थनाद्वारा
नाइयोसे मुकाबला करनेके लिए मनुष्यको हिम्मत और
मिलता है। उनका यह भी कहना है कि प्रार्थनाद्वारा म
कठिनाइयोसे निकल और बच पाता है; क्योकि प्रार्थना
आत्मविश्वास पैदा करती है।

लोगोका यह खयाल बिलकुल सही नही है, आध्यात्मि
सत्य नही है। मेरा कहना यह है कि वह सच्ची प्रार्थना, जि
कठिनाईमें भी ईश्वर दिखाई देता है, हमे कठिनाईसे मुका
करनेका बल ही नही देती बल्कि कठिनाईकी जगह सुख
देती है।

प्रार्थना शरीरके कोषाओको बदलकर उसे स्वास्थ्य प्र
करती है। इसके लिए पहले वह मस्तिष्कको बदलती है
कोषाओको बनाता है।

प्रार्थना एक परिस्थितिके वदले दूसरी परिस्थिति लाकर उसे वदल देती है न कि केवल हमारे दृष्टिकोणमे परिवर्तन लाकर उसे वदला हुआ दिखाती है।

प्रार्थना मनुष्यके स्वभावको वदलकर उसे संतोष और शान्ति देती है। वह केवल मनुष्यकी अच्छाइयोको ही प्रस्फुटित नही करती।

प्रार्थना मनुष्यको सफलताके नए रास्ते वताती है, वह केवल पुरानी राहकी मरम्मत भर नही करती।

शरीर, परिस्थितियां, संसार हमारे विचारोंके आधारपर वनते हैं। उनका रूप हमारे विश्वासके अनुरूप होता है।

मनुष्य अपने हृदयकी गहराईमे जैसे विचार रखता है वैसा ही वह वनता और होता है।

: ५ :

उत्तम पुरुष

संत कन्फ्यूशियस उत्तर देते है कि उत्तम पुरुष है—

वह कि, जो अपनी असफलताके लिए किसी दूसरेको दोषी नही ठहराता, न वह अपने काममे असफल होनेवालोंकी हँसी ही उडाता है।

वह कि, जो किसीको अपने अधविश्वासोकी कसौटीपर नहीं कसता, न अपने वने हुए विचारोके आधारपर। प्रत्येक

व्यक्तिके प्रत्येक कामका मूल्याकन वह उसके गुणोके अनुसार करता है।

वह कि, जो दृढनिश्चयी होता है, पर अपने विरोधियोसे झगड़ा नही करता। सबसे बड़े प्रेमसे मिलता है, पर उनके साथ किसी गुटबदीमें नही पड़ता।

वह कि, जो गुणोका सचय करता है, निम्न पुरुष अवगुणो-का।

वह कि, जो प्रसन्न रहता है, घमडको अपनेसे बहुत दूर रखता है। निम्न पुरुष घमंडसे चूर रहता है, प्रसन्नता उससे परे ही रहती है।

वह कि, जो सत्यको समझनेकी कोशिश करता है। निम्न पुरुष केवल काम निकालनेके फिकरमें रहता है।

वह कि, जिसकी सहायता सहज ही प्राप्त की जा सकती है। पर उसे प्रसन्न करना कठिन होता है, क्योकि खुश उसे सचाई ही कर सकती है, खुशामद नही। निम्न पुरुष किसीकी सहायता बडी कठिनाईसे करता है, पर उसे खुश करके उसका कृपापात्र बनना आसान है। निम्न व्यक्तिकी दुर्बल इच्छाओकी पूर्ति सत्य-असत्य किसी तरह कराते जाइए वह उन्हें स्वीकार करेगा और प्रसन्न रहेगा।

वह कि, जो अपने दोष देखता है, निम्न पुरुष दूसरोके।

वह कि, जो सबसे मित्रताका व्यवहार करता है पर वह किसी

मोहपाशमें नही फंसता। निम्न व्यक्ति भद्रताका व्यवहार नही जानता, वह दो-चार व्यक्तियोंसे संबंधित रहता है।

वह कि, जो अपनी योग्यताको अपना धन समझता है, निम्न पुरुषके प्राण धनमें वसते हैं।

वह कि, जो हमेशा शांत और गंभीर रहता है, निम्न पुरुष चिंतित।

: ६ :

आत्माका दीपक : बुद्धि

ईश्वरके प्रति आपका यह कर्तव्य है कि आप अपने जीवनका उपयोग बुद्धिमत्तापूर्वक करें, उसे बुद्धिमत्तापूर्वक चलावे। प्रत्येक व्यक्तिको ईश्वर उसके लिए आवश्यक बुद्धि अवश्य देता है, पर दुर्भाग्यवश हम प्राप्त-बुद्धिके वहुत थोड़े अंशका उपयोग करते हैं। जीवनके प्रत्येक कार्यमे, प्रत्येक क्षण बुद्धिका उपयोग किया जाना चाहिए, पर हम बुद्धिसे काम कही-कही ही लेते हैं।

जरा अपने आपसे आज यह प्रश्न कीजिए कि क्या आप अपने जीवनका उपयोग सचमुच बुद्धिमत्तापूर्वक कर रहे हैं? क्या आप अपने खान-पानमें अपनी बुद्धिका उपयोग करते हैं? क्या आप अपनी खाद्य-सामग्री बुद्धिमत्तापूर्वक चुनते हैं? अपने धनका खर्च बुद्धिमत्तापूर्वक करते हैं? अपने शब्द-बलका

प्रयोग लोगोमे उस आशा और उत्साहका सचार करनेके लिए करते है जिन्हे आप जीवनका अमृत समझते है? सबसे आवश्यक प्रश्न तो यह है कि क्या आप विचार करते समय अपनी बुद्धिसे काम लेते है? क्या जिन बातोको आप सुनते हैं उन्हें अपनी बुद्धिकी कसौटीपर कसते हैं? अपने दैनिक कार्योंके करनेमें, वे छोटे हो या बडे, क्या आप अपनी बुद्धिका उपयोग करते है? जब-जब आपके सामने कोई नई समस्या खड़ी होती है तो आप उसे क्या भावुकताके बजाय बुद्धिसे सुलझाते हैं?

क्या आपने अपने भविष्यके लिए कोई कार्यक्रम बुद्धिमत्तापूर्वक बनाया है? क्या आप जानते हैं कि भविष्यमे आप क्या बनना चाहते हैं और क्या करना चाहते हैं? यदि नहीं तो क्या यह बुद्धिमानी नही होगी कि आप कुछ करें और जो आप करना चाहते हैं उसे प्राप्त करनेके लिए एक कार्यक्रम निश्चित करें।

आज संसारको जिस वस्तुकी अधिक-से-अधिक आवश्यकता है वह है बुद्धि। संसारमें सदिच्छा और सद्भावनाकी कमी नही है, पर क्योकि लोग बुद्धिका उपयोग नही करते, मनुष्य हर जगह अपनेको कठिनाईमें पाता है।

आजके संसारकी समस्याका समाधान इसीमें है कि प्रत्येक देशके लोग अधविश्वास और अधपरंपराका त्याग करके सभी राजनैतिक और आर्थिक समस्याओपर सामूहिक रूपमें बुद्धिका उपयोग करें।

जब ऐसा किया जायगा तो समस्याका हल जल्द मिल जायगा। पर जबतक ऐसा नही होता हममेंसे प्रत्येक व्यक्ति व्यक्तिगतरूपमें बुद्धिका उपयोग कर सकता है।

बुद्धि ईश्वर-प्रदत्त आत्माका दीपक है। इस दीपकका प्रकाश धुधला न होने दें, न इस प्रकाशकी परिधिसे दूर जायं। अपनी बुद्धिका उपयोग करे। बुद्धिके प्रयोगका-सा आनंद-प्रद खेल दुनियामें दूसरा नही है ।

: ७ :

जवानी

जवानी जीवनका एक समय नही है, जवानी एक विशेष मानसिक अवस्थाका नाम है।

जीवनको पूर्णतः भरा-पूरा अनुभव करना हा जवानी ह। उभरे हुए गाल, लाल ओठ, सुघर बाहें जवानी नही है। जवानी इच्छा-शक्तिका एक स्वभाव है, कल्पनाकी एक दशा है, विचारोका एक विशेष बहाव है। जवानी हृदयगत भावनाओंकी ताजगीका एक नाम है।

जवानीका अर्थ है निर्भयता, कुछ नया करने, नये रास्ते पकड़नेकी इच्छा।

नये-नये अनुभव करनेकी भूखको जवानी कहते है। यह भूख अक्सर बीस वर्षके लड़केकी बनिस्बत पचास वर्षके

प्रौढमें अधिक तीव्र होती है। समयकी धारा आपपरसे बह जाय और आप बूढे हो जायं! नही, आदमी बूढा तब होता है जब कि वह अपने आदर्शसे फिसल जाता है।

समय त्वचापर झुरिया डाल सकता है, पर जब आदमी अपने दिलसे जोशको निकाल देता है तब उसकी आत्मापर झुरिया पड जाती है। चिंता, घबराहट, अविश्वास, आत्म-विश्वासका अभाव, डर और निराशासे धूमिल क्षण बूढा बनानेके लिए दिनो, महीनों और वर्षोंका असर रखते हैं। इनके बोझसे गरदन झुक जाती है, कमर टूट जाती है और बढती हुई शक्ति और जवानी धूलमें मिल जाती है।

आदमी सोलह वर्षका हो या साठ वर्षका, उसके हृदयमे आश्चर्यके प्रति खिचाव होता है। वह आश्चर्यको गैबसे पकड-कर अपने पैरोका चुबन कराना चाहता है। तारे, तारोकी तरह चमकती चीजें और तारोकी तरह जगमगाते विचार उसे आर्कषित करते हैं। वह उन्हें अपना लेना चाहता है। नई घटनाए उसे साहस बटोरनेके लिए प्रेरित करती है और बच्चो-की तरह 'अब कौन-सा नया काम करू' की भूख उसे लगी रहती है। जीवन उसे खेलका आनद देता है। जीवन खेल है, खतरनाक जुएकी तरह हार-जीतका खेल और इस खेलको मौजसे खेलनेवालेको ही जवान कहते हैं।

आपके विश्वासमें जितना यौवन है आप उतने ही जवान है! आपमें जितना तरुण आत्म-विश्वास है उतने ही आप

जवान है !! आपकी आशामें जितनी जवानी है आप उतने ही जवान हैं !!!

: ८ :

मनका भय

एक बार मैंने मनोविज्ञानसंबंधी एक विदेशी पत्रिकामें पढा था कि दु:स्वप्नोके कारण एक पांच सालकी लड़कीकी नींद रोज ही उचट जाती थी। इसकी वजहसे वह दुबली होती जा रही थी। इसके लिए लड़कीके माता-पिता उसे एक चिकित्सकके पास ले गये। लड़कीने चिकित्सकको बताया कि सपनेमे वह हर रात देखती है कि एक बड़ा-सा शेर उसके कमरेमे घुस आता है और वह डर जाती है।

चिकित्सकने लड़कीका सपना सुनकर कहा, "अरे, मेरे सपनेमें भी तो वही शेर आता है। पहले मैं भी उसे देखकर डर जाया करता था, पर मुझे शीघ्र ज्ञात हो गया कि वह तो बहुत भला शेर है। वह लोगोसे खेलना पसंद करता है। वह तुमसे खेलनेके लिए ही तुम्हारे सपनोंमें आता है। अब देखो तुम्हे जब वह सपनेमें दिखाई दे तो उससे दोस्ती करनेकी कोशिश करो। दोस्ती होते ही तुम उसे प्यार करने लग जाओगी।"

उस रात भी बच्चीकी मां सदाकी भांति बच्चीकी खाटके पास कुछ देरके लिए बैठी कि अगर बच्ची डरे तो उसे चुमकार

सके। थोड़ी ही देर बाद लड़की तन-सी गई और जोर-जोरसे सास लेने लगी जिससे लगा कि बच्ची शेरको सपनेमें देखने लगी है। हमेशाकी तरह इस समय चौंक उठनेके बजाय बच्चीका शरीर धीरे-धीरे ढीला हो गया और उसके ओठोपर मुस्कराहट दौड गई। यह इस बातका प्रमाण था कि बच्चीकी दोस्ती शेरसे जुड गई है।

मेरा अनुभव है कि जिस प्रकार इस नुस्खेने सपनेके शेरपर काम किया ठीक उसी प्रकार यह हमारे दैनिक जीवनमे आनेवाले शेरकी तरहके डरोपर भी काम कर सकता है। आप भी आज-माइए। अपने शेरोके साथ दोस्ती जोड़ना शुरू कीजिए और फिर देखिए कि उनका प्रभाव आपपर कैसा पडता है। सत्य तो यह है कि जो समस्याए हमें डरसे कपाती रहती है वे सपनेके शेरसे भी अधिक निरापद है। जब हम उन्हें उस दृष्टिसे देखने लगेगे और उनसे मैत्री स्थापित करना शुरू कर देंगे तो हमारी समस्याओकी हमें नुकसान पहुंचानेकी शक्ति चली जायगी और कई बार तो उनसे हमें लाभ ही होगा।

: ९ :

गुप्त खजाना

सुरक्षित चहारदीवारीके भीतर धरी तुम्हारी सपत्तिसे भी अधिक निश्चित और रक्षित तुम्हारा एक गुप्ते खजाना है जो सदा तुम्हारे पास ही रहता है।

यही खजाना तुम्हारी असली पूजी है। तुम अपनी प्रत्येक प्रकारकी क्षतिकी, चाहे वह संपत्तिकी हो, मित्रताकी हो अथवा स्वास्थ्यकी ही क्यों न हो—इस पूंजीसे पूर्ति कर सकते हो।

यदि तुम्हारा सब कुछ खो जाय तब भी तुम उसकी परवाह न करो। यदि तुमने इस गुप्त पूजीकी रक्षा की है तो फिर तुम आनन-फानन धनी हो सकते हो।

पुराने हिब्रू लेखोंमें एक ऐसे सेनाध्यक्षकी कहानी है जो एक लड़ाईमें हार गया था।

हारका समाचार उसके घरपर पहुंचनेपर, उसकी स्त्री उसके कमरेमें गई तो उसने अपने पतिके पराजित चेहरेपर भय और आशंकाके चिह्न देखे।

सेनाध्यक्ष अपनी पत्नीको खडी देखकर बोला, "बड़ी बुरी खबर है, प्रिये ! मेरी सेनाके पैर उखड गये, वह हारके निकट है।"

स्त्रीने उत्तर दिया, "यह मै जानती हूं, पर मेरे पास तो इससे भी बुरी खबर है।"

"इससे भी बुरी ?" सेनाध्यक्ष चिल्लाया, "इससे बुरी क्या हो सकती है ?"

लेकिन उसकी पत्नी रुकी नही, कहती ही गई, "सुना मैंने कि तुम लडाई हार गये, लेकिन तुम्हारी बातचीतसे तो देख रही हूं कि तुम अपना साहस भी हार गये हो ! वह हार बड़ी कि यह ? यह खबर ज्यादा बुरी कि वह ?"

मेरा जिस गुप्त खजानेकी ओर इशारा था वह तुम्हारा 'साहस' है ।

तुम्हारा यह खजाना तुम्हारे सिवा कोई दूसरा पा नही सकता, ले नही सकता, चुरा नही सकता और इसपर आयकर भी नही लगाया जा सकता। इसे तुम इच्छानुसार बढा सकते हो, बना सकते हो, कोई रोक नही सकता। यह खजाना किसी भी साहसकी अपेक्षा रखनेवाले व्यापारके लिए भव्य पूजी है। यह किसी भी परिसमाप्तिके लिए एक नवीन प्रारभ है—यह स्वयं एक आरंभ है जिसके बलपर तुम किसी भी कामको पूरा कर सकते हो।

यह पूजी खो देनेपर ही तुम दिवालिए हो, पर काममें लगानेपर इसे कोई खो नही सकता। जहा कही भी तुम इसे लगाओगे, ब्याजसमेत वापस पाओगे। इसका इस्तेमाल न करनेपर ही यह खोई जाती है।

वास्तविक गरीबी भय ही है। कल खाना न मिलनेका डर ही निर्धनता है।

व्यवहार-बुद्धिकी प्रचुरता धनाढचता है।

: १० :

विचार और व्यक्तित्व

आपको कौन बनाता है ? आपके विचार—अच्छे या बुरे। किसी भी विचारको जब आप अपनाते है तो वह आपका अश

वन जाता है। विचारोंमें आपका अंग बननेकी क्षमता उसी परिमाणमें होती है कि जिस तीव्रतासे आप उन्हें ग्रहण करते हैं।

जब आपको शब्दोद्वारा कोई अनुप्राणित करनेकी कोशिश करता है, अथवा जब आप कोई धार्मिक ग्रंथ पढ़ते या सुनते हैं तब जिस अनुपातसे प्रकट किए गये विचार आपको पसंद आते है, अथवा जिस गहराईसे आपका मन उन्हें ग्रहण करता है उसीके अनुसार कम या अधिक वे आपके हो जाते है और आप उनसे लाभान्वित होते है।

विचारोंका, व्यक्तित्वमें प्रवेश करनेका यह एक साधारण नियम है। गलत विचारोंके लिए भी यह उतना ही सही है जितना कि सही विचारोंके लिए। जब आपको अन्यायकी कोई कथा सुनाई जाती है अथवा अन्यायकी घटना आप कही पढते है और यदि अन्यायीके प्रति आपकी सहानुभूति हो जाती है अथवा मनमें आप कह उठते है कि उसने अत्याचार नही किया, वरदान दिया है तो आप विना अपने मुखसे एक शब्द निकाले भी उस पापमें शरीक हो जाते हैं और अन्याय आपके अंतरमें प्रवेश कर जाता है, आप अन्यायी और क्रूर वननेकी ओर होते है। विचारोको मनसे स्वीकार अथवा अस्वीकार करनेका प्रभाव वहुत व्यापक होता है।

विपरीत और बुरे विचारो तथा गदे कार्योंको किसी अवस्थामे भी स्वीकार न करना अपनी आत्माको विमल एवं पवित्र वनाए रखनेका एक सुंदर नियम है।

सत्य और सौंदर्यसे आप घिरे हुए है। मनके उचित विश्लेषणद्वारा उनसे अपना संबध स्थापित कीजिए। केवल भली बात स्वीकार कीजिए।

: ११ :

स्वतंत्रताका आनंद

स्वतत्रता किसीसे बधी रहनेवाली वस्तु नही है। यह बहुत ही महगी चीज है और अनायास लुप्त हो जानेवाली। उसका खो देना बहुत आसान है, पर खोनेके बाद फिर पाना बहुत कठिन।

हमारे देशमें, जहा कि मत-स्वातंत्र्य हमेशासे स्वीकार किया गया है, एव जहां लोग अपने विश्वास, विचार एव परपराके अनुसार अनेक धर्म एव मतोके अनुयायी है, स्वतंत्र रहनेके लिए, अन्य देशोकी अपेक्षा, जहा कि केवल कानूनका हुक्म मानना ही लोग अपना धर्म समझते है, अधिक बुद्धिमानी, त्याग, तपस्याकी जरूरत है।

स्वतंत्रताको कायम रखने एव इसे दृढ बनानेके लिए हमे अपना चरित्र बहुत निर्मल एव सर्वांगपूर्ण बनाना होगा। स्वतत्र देशमें कोई भी, कैसे भी मूर्खतापूर्ण विचार प्रकट कर सकता है एवं मूर्खता तथा पशुतापूर्ण कार्य कर सकता है। ऐसे कार्योंका

फल किसी व्यक्तिको ही नही, सारे राष्ट्रको भोगना पड़ता है। और गलत कहनेवाला या गलत करनेवाला मनुष्य कैसा बनता जाता है यह प्रत्येक मनोवैज्ञानिक एवं आध्यात्मिक व्यक्ति जानता है। अतः व्यक्ति अथवा राष्ट्र, किसी भी दृष्टिसे, कोई भी सोचा गया गलत विचार अथवा उठाया गया कोई भी गलत कदम किसी भी तरह कल्याणकारी नहीं है।

स्वतंत्रता उन्हींकी चेरी होकर रहती है जो स्वतंत्रता चाहते हैं और जो स्वतंत्रताको दुनियाकी प्रत्येक वस्तुसे अधिक मूल्यवान समझकर चाहते हैं, जो स्वतंत्रताका सौदा नहीं करते और जिनकी स्वतंत्रताकी चाहको कोई अन्य आकर्षण कम नही कर सकता। यही नही, स्वतंत्रताकी चाह उन्हे काहिल होनेसे रोकती है। स्वार्थ, लालच, बेहूदापन और हल्की आलोचना करनेकी इच्छा उनसे दूर रहती है। स्वतन्त्रता उनके पास रहती है जो स्वतंत्रताके लिए जीते हैं, जिनके निजी कार्य भी स्वतंत्रताको दृढ करते हैं, जो स्वतंत्रताके लिए अपना खजाना लुटाते भी नहीं हिचकते और आवश्यकता पड़नेपर बिना किसी पसोपेशके अपनी जानतक दे देते हैं।

स्वतन्त्रताकी कीमत है सब दृष्टिसे अपनी उन्नति करना— अपने शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्यको पूर्ण बनाना। इसके बिना कोई भी राष्ट्र स्वतंत्रताका आनंद नही प्राप्त कर सकता, न प्राप्त की हुई स्वतंत्रताको कायम रख सकता है।

: १२ :

शब्द-रत्न

वह बीमार थी और निराश। वक्त उसके काटे नही कटता था। एक दिन उसने शब्दोंसे मन बहलानेका विचार किया। एक नोटबुक ली और पेंसिल। पहले उसने 'प्रसन्नता' शब्द लिखा और फिर उसके पास उसके पर्यायवाची शब्द, या अर्थमे निकट पहुंचनेवाले शब्द बैठाने लगी।

प्रसन्नता : प्रफुल्लता, हर्ष, खुशी, उत्साह, जिंदादिली, उल्लास, सुहावनापन, आनद, आशा।

उसने इन शब्दोको जरा ऊची आवाजसे पढा और फिर सोचने लगी कि इन शब्दोमेंसे प्रत्येकका अर्थ उसके जीवनमे उतर जाय तो उसका स्वभाव कैसा बन जायगा। धीरे-धीरे उसकी नोटबुकमें शब्दोकी संख्या बढती गई।

हिम्मत : बहादुरी, विश्वास, आत्मनिर्भरता, स्थिरता, लगन, निश्चय।

धीरज : सहनशीलता, सतुलन, सुस्थिरता।

शांति : सतोष, निद्रा, गंभीरता, निश्चलता, आराम।

ईमानदारी : विश्वास, उच्चता, वफादारी, सत्यता, यथार्थ-वादिता।

स्वास्थ्य : तेजस्विता, शक्ति, पूर्णता, क्रियाशीलता, सहनशीलता, मजबूती, जोर, जीवनशक्ति, कठोर जीवन, प्रवाह।

बुद्धिमत्ता : समझदारी, तर्कशक्ति, ज्ञान, अध्ययन, सावधानी, विज्ञता, सतर्कता।

उदारता : विपुलता, प्रचुरता, उच्चता, कुलीनता, शुभचिंतन, वेखुदी, सहानुभूति, दया, त्याग।

प्रार्थना : प्रेम, चिंतन, समर्पण, गुणगान, अपनापन , ध्यान, स्नेह।

अपने इकट्ठे किए शब्दोपर वह विचार करती रही और उनमें इस प्रकार रमी कि उसकी सभी शारीरिक और मानसिक समस्याए धीरे-धीरे हल हो गई और उसने पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्त कर लिया।

अब भी वह उपर्युक्त सभी शब्द मनसे दुहराती है और उनमें रमण करती है। यह वह करती रहेगी और बढती रहेगी; क्योंकि बढनेकी कोई सीमा नही है।

: १३ :

जीवन-ज्योति

आपका विचार आपका सबसे अधिक मूल्यवान धन है। आपकी प्रत्येक कठिनाईमे आपको तात्कालिक सहायता उसीसे मिलती है। आपके जीवनकी सारी सफलता, आपके विचारोके

प्रकार आपके अपने कार्य एव भविष्यसंवधी कल्पनाओपर निर्भर है।

यह विचारोके प्रयोगकी आपकी विधि ही है जो आपको सफलता या असफलता दिलाती हैं। ईश्वर-प्रदत्त अपनी असीम शक्ति, योग्यता और महान् कार्योंके सपादनके अपने कौशलको पहचाननेकी कोशिश करें।

आप जीवनमें जो करना चाहते है उसपर अधिकाधिक विचार करें। जो आप नही करना चाहते हैं उस विषयसे सबंधित विचारोको अपने मनमें क्षणभरके लिए भी टिकने न दे। उनके लिए अपने मस्तिष्कका दरवाजा अच्छी तरह बद कर दें।

न उन वस्तुओकी चिंता ही करे जिनकी आपको आवश्यकता नही है। यह आपके हाथमें है कि आप अपना आदर्श प्रस्थापित करें और उसे अपने विचारोकी दुनियाको अनुप्राणित करने दें। यदि आपके विचार ठीक है तो आपका जीवन भी ठीक होगा।

अनुभव सबसे वडा गुरु है, परीक्षा एवं कठिनाइयोंमेंसे गुजार कर वह आपको अनेक मूल्यवान पाठ पढाता रहता है। गलत कार्य और गलत तजवीजके लिए वह आपको सजा देता है। वह वतलाता है कि खतरा कहां है और उस सजाकी ओर सकेत करता है जो गलत राह पकडनेसे मिलती है। अनुभव आपको इसकी प्रतीति कराता है कि आप वास्तविक ससारमें हैं, आपको तथ्यपूर्ण कार्य करने हैं और महत्त्वपूर्ण समस्याओपर

विचार करना है। नित्यके अनुभवोंको न भूले, वे आपको अपने जीवनको पूर्ण बनानमे मदद करेंगे।

प्रत्येक दिनके समयका सदुपयोग कैसे हो? अपनी शक्तियोको किस विशेष कार्यकी ओर लगावे? जीवनका सच्चा सदुपयोग कैसे हो? अपने स्वास्थ्यको अधिक उन्नत कैसे बनावें?–ये है प्रश्न जो आपके सामने हमेशा रहने चाहिए। ये आपको कार्यशील बनाएंगे।

: १४ :

ध्यान

साधारणतः लोग दिमागके ढीले होते है। वे अपने जीवनको पूर्ण बनानेकी अपेक्षा सुस्त पड़े रहना और अपने पुराने रास्तेपर चलते जाना पसंद करते है, वे स्वप्नद्रष्टा नही होते, जो उन्हें अपनी स्थूल दृष्टिसे दिखाई देता है उसीसे वे संतुष्ट रहते है—अपनी छिपी हुई शक्तिको जगानेका प्रयत्न नही करते। अतः वे जीवनमे ऊंची चीजोका आवाहन नही कर पाते और जिंदगीभर जहां-के-तहा पड़े रह जाते है। यदि वे बुद्धिमत्तापूर्वक अपनी परिस्थितियोंको बदलनेका थोड़ा भी प्रयास करे तो वे अपनी जिंदगीको क्या-से-क्या बना सकते है।

पर मै यह मानता हूं कि आपने अपने जीवनको उठानेका भरसक प्रयत्न किया है और असफल रहे हैं। कोई परवा नहीं

है, फिर प्रयत्न कीजिए। क्या आप जानते नही है कि असफलताओकी सीढीपर चढकर ही सफलताके साम्राज्यमें पहुचा जाता है। सफलताकी एक नई रीति मुझसे जान लीजिए और इसे आजमाकर देखिए।

कोई समय निश्चित कीजिए और उस समय आरंभमें केवल पद्रह मिनटतक शातिपूर्वक ध्यान कीजिए। हडबडीमें काम करनेकी आपकी आदत आपके लिए पद्रह मिनट बैठना भी कठिन बना देगी। पर धीरे-धीरे आप शात रहना सीख जायगे और तब आपको शातिकी कीमत ज्ञात हो जायगी।

पर आप ध्यान किसका करें? यह तो आप स्वय तै करें, पर आपको मै अपनी तरफसे बताता हू कि आप अपने ध्यानमे इन प्रश्नोपर विचार कर सकते है —

"किस तरीकेसे मै अपने कामोको अच्छी तरहसे कर सकता हू।"

"मेरी उन्नतिको कौन-सी बाधाए रोक रही है।"

"मुझे किन विषयो एव पुस्तकोका अध्ययन करना चाहिए।"

"मै जिन व्यक्तियोसे मिलता हू क्या उनका सहवास मेरे लिए उपयोगी एव मुझे उन्नत बनानेवाला है।"

इन प्रश्नोपर आप गभीरतापूर्वक नित्य विचार करें और आपका विचार करनेका समय किसी भी बाधासे न टलने पाए।

पद्रह मिनट विचार करनेके बाद जो मुख्य मत आपने निश्चित किए है उनको लिख लीजिए, उन्हें आपने किस प्रकार

कार्यान्वित करनेकी सोची है इसे नोट कर लीजिए। उन्हे कार्यान्वित करनेमे आपकी हिम्मत और लगनकी परीक्षा हो जायगी। आरंभमे सभवत. आपको कई प्रकारकी निराशाओंका सामना करना पड़ेगा पर इससे घबराइए नही, अपना लक्ष्य प्राप्त करनेके लिए लड़ते जाइए। विना युद्धके मिली विजयसे युद्धके वाद मिली विजय अधिक मधुर होती है।

ध्यानपर अपनी आस्था जमाए रहे, उसे बरावर करते रहे। ध्यान मस्तिष्कका वह श्रम है जिसके द्वारा वह तथ्योंका दर्शन कर पाता है। ध्यान आत्माका प्राण है।

: १५ :

मौनका मूल्य

क्या आप घबराए हुए है? चिंतित है? तरह-तरहके डर आपको परेशान कर रहे है? तो मौन धारण कीजिए। वड़े-वडे काम शांत और चुपचाप रहकर ही होते है। वड़े-वड़े जगल चुपचाप उगते है, जिस विशाल धरा (पृथ्वी) पर आप चल-फिर रहे हैं वह चुपचाप अपनी धुरीपर गतिशील रहती है।

व्यर्थकी वकवास, वहस एवं वक्तृतामें आप अपनी शक्तिको नष्ट करते है। मौन रहकर कठिन-से-कठिन समस्याओंका हल पाया जा सकता है। इधरसे उधर नचानेवाली अनेक प्रकारकी

महत्त्वाकांक्षाओसे आपको मुक्ति मिलेगी। मौन आपको आत्मिक शाति देगा।

मौनावस्थामें वडी-वडी कल्पनाए मूर्त रूप प्राप्त करती हैं और फिर वाहर प्रकट होकर हमे अपार आनदका भागी वनाती एव हमारे जीवनकी पतवार वनती है।

यो भी हमेशा शात रहिए और अपनी शातिको तभी भंग कीजिए कि जव आपके पास कहनेको शातिसे अधिक मूल्यवान विचार हो। शव्दोको मोतीसे अधिक कीमती समझे। थोडेमें अधिक-से-अधिक कहें। शव्द अधिक और वात थोडी, विचारोको व्यक्त करनेकी यह पद्धति आप छोडें।

मौन रहकर ही आप मानसिक एव आत्मिक शातिका अनुभव कर सकते है। मौनावस्थामें ही आपके मानसिक चित्र स्पष्ट होते है। अधिक देरतक शात रहनेपर ही आपके गहन विचार शव्दोका रूप पाते हैं।

वह मौनावस्था ही होती है जव आप दुनियाके अपने सारे वधनोसे छूटकर अपने प्रभुसे अपने सवधकी प्रतीति कर पाते है। तभी आप ईश्वरप्रदत्त अपनी शक्तियोको भी पहचानते है। आत्मिक उन्नतिके लिए मौन रहनेकी आवश्यकता होती है पर इसका मतलव यह नही है कि आप ससारके कामोसे हाथ खींच लें, उनसे दूर हो जाय। मौन एव एकातवासद्वारा अर्जित शक्ति लेकर आप लोक-कल्याण और मानवसेवाके उच्चतर कार्यमें लगें।

मौनके आरभिक पाठके तौरपर आप अपनेको आज्ञा दें, यदि आज मुझे किसीने नाराज किया, मै क्रुद्ध भी हो गया और मुझमे वदलेकी इच्छा जाग्रत हो गई, तो भी मै शांतिसे काम लूगा, अपने मुखपर किसी तरहके क्रोधके चिह्न प्रकट नही होने दूगा। मुस्कराऊगा और चुप रहूंगा।

: १६ :

ज्ञानकी पूंजी

दो हजार साल पहलेकी वात है। शत्रुओने यूनानके एक नगरपर आक्रमण किया। नागरिकोंने वड़ी वीरतासे अपनी रक्षाकी कोशिश की। यद्यपि अपनी इस कोशिशमे वे असफल रहे फिर भी आक्रमणकारियोंने उनकी वीरतासे प्रसन्न होकर उन्हे यह सुविधा प्रदान की कि वे अपने साथ, जो कुछ, जितना उनसे ले जाया जा सके ले जाए। परिवारके प्रत्येक स्त्री, पुरुष और वच्चे अपने सर और पीठपर सामान लादे चले जा रहे थे। वोझसे उनकी कमर झुकी जा रही थी, पांव लड़खड़ा रहे थे, प्याससे कठ सूखे जा रहे थे और सव हाफ रहे थे। सवकी वडी दयनीय दशा थी। लेकिन उनमे एक ऐसा पुरुष था जिसके पास ले जानेको कोई सामान न था। वह खाली हाथ, सर ऊपर, छाती सीधे ताने शातिसे चला जा रहा था। वह दार्श-निक था—वायस।

"क्या तुम्हारे पास ले चलनेको कोई सामान नही है? क्या तुम अपने साथ कुछ भी नही ले चल रहे हो?" बोझसे दवे जाते हुए उसके साथियोने उससे पूछा ।

एक स्त्रीने करुणार्द्र स्वरसे कहा—"ओह! बेचारा कितना गरीब है, उसके पास ले जानेको कुछ है ही नही!"

दार्शनिक हँसा, उसने मुस्कराते हुए उत्तर दिया—"अपने साथ मै अपनी सारी पूजी ले चल रहा हू।"

सुनकर लोगोको आश्चर्य हुआ, क्योकि देखनेमें तो वह खाली हाथ ही चल रहा था। लेकिन नही, वह दार्शनिक जो था, उसकी पूजी आत्ममथनसे निकले हुए विचार थे। जिन्हें वह अपने मस्तिष्कमें अपने साथ लिए जा रहा था, उसकी वह अदृश्य पूजी सदा उसके साथ रहती थी। और उसका न उसके दिलपर कोई वोझ था न शरीरपर। इसलिए चितासे मुक्त था, और ऐसे समय भी वह निश्चिततापूर्वक पथपर पग वढाए जा रहा था ।

क्या हम सव भी इस योग्य नही हो सकते कि अपनी पूंजीको वेफिक्रीसे सदा अपने साथ ले चल सकें।

: १७ :

मनकी खुराक

जैसे शरीरको चलाते रहनेके लिए हमें भोजनकी जरूरत होती है, वैसे ही मनको स्वस्थ रखनेके लिए हमे मानसिक भोजन

चाहिए। यह मानसिक भोजन मिलते रहने, प्राप्त करनेका शरीरपर क्या प्रभाव पड़ता है यह मैं श्रीरघुबीरकी एक छोटी जीवन-कथाद्वारा स्पष्ट करूंगा।

श्रीरघुवीरसे मेरा परिचय, जब वे बंबईमे रहते थे, कोई पच्चीस बरस पहले हुआ था। उस समय उन्हे अग्निमाद्यका रोग था, वे वहुत दुवले-पतले थे, मुखपर मुर्दनी छाई रहती थी। थोड़ा भी काम करनेपर वे थककर चूर हो जाते।

पर दस साल पहले जब मै उनसे गाजीपुरमे मिला तो वह वहुत स्वस्थ एवं सुदर दिखाई पडे। जोश उनकी रग-रगसे टपकता था, उत्साह उनमे उमडा पड़ता था। ववईमें वह क्लर्क थे, गाजीपुरमे भी। कभी उनको पेटभराईसे अधिक पैसा नही मिला, फिर यह परिवर्तन हुआ तो कैसे हुआ ?

श्रीरघुबीरको गाजीपुरमे जो घर मिला था, उसके आगे-पीछे थोड़ी जमीन भी थी। उस जमीनको उन्होने सवारा, उसमे कुछ तरकारिया लगाई और अनेक तरहके फूलके पौधे। फूलोमें मौसमके अनुसार सभी तरहके फूल थे, कई तरहके विलायती फूल भी, जिनमे रूप-रग अधिक, पर गंध कम या नहीके वरावर थी। श्रीरघुवीर दफ्तर जानेतक अपने इस बागमें जुटे रहते। शामको आकर अपने वागसे फूल चुनते और उनके छोटे-छोटे वहुतसे गुलदस्ते वनाते। इन गुलदस्तोको वे एक डलियामे सजाते जो एक वड़ा गुलदस्ता प्रतीत होता। इन गुलदस्तोको वे अपनी मुस्कराहटमे सरावोर करके पासके

अस्पतालके रोगियोमे वाट आते। रोगी उन्हे कृतज्ञतापूर्वक ग्रहण करते। कई तो उनकी बाट ही देखते रहते। गुलदस्तेसे अधिक गुलदस्तेके साथ मिलनेवाली रघुबीरजीकी मुस्कराहटके लिए। कई अमीर,रोगी फूलके दाम भी देना चाहते थे तो रघुबीर उनकी बात यह कहकर टाल देते कि आपकी खुशी ही इसका मूल्य है।

श्रीरघुबीर इस खुशी वाटनेमें ही अपना रोग भूल गए और उनके वढिया स्वास्थ्य प्राप्त करनेका यही रहस्य है।

आज श्रीरघुबीर कहा है, मुझे पता नही, दस वर्ष हो गए, उनसे मिला भी नही। पर मेरा विश्वास है जहा कही भी वे होगे पुष्पोकी भेटद्वारा लोगोकी खुशी वढा रहे होगे और अपनी भी।

: १८ :

आप

चलिए, आज हम आपके वारेमें वातें करे। वुरा न मानिए यह तो सच ही है कि आदमी अपने और अपनी योग्यताको अधिक-से-अधिक प्यार करता है। पर क्या आप यह भी जानते है कि ऐसे लोग जिन्होने अपनी वात सुननेके लिए सारे ससारको समय-समयपर विवश किया है वे कोई अपरिमित योग्यता-

वाले व्यक्ति नही थे। वे केवल अपनी योग्यताको पहचानते थे और उसका उपयोग करना जानते थे।

तो जरा आप समझिए, सोचिए कि आप क्या है, कहां है, कितने योग्य है, फिर आपको इस प्रश्नका उत्तर मिल जायगा कि आपकी कीमत जो दुनिया आज लगा रही है वह उतनी ही क्यो है?

अच्छा वताइए क्या आप पूर्णत स्वस्थ है? यदि नही तो क्या जिन स्वास्थ्य-नियमोसे आप परिचित है उनका पूर्णतः पालन कर रहे है? जीवनका जोश स्वास्थ्यपर ही निर्भर है। जिसमे जिस मात्रामे जोश होता है वह उतना ही सफल होता है।

जोश आदमीको योग्यता प्राप्त करनेके लिए विवश करता है और योग्यता आदतोके अधीन है। अच्छी आदते आदमीको ऊचा उठा सकती है और वुरी आदमीको कितना नीचे गिरा सकती है इसका अदाज लगाना कठिन है।

और स्वभाव! इसका आप ठीक ख्याल रखते है न, जिसका स्वभाव विगड गया उसमे विगड़नेको वाकी क्या रह जाता है?

स्वभावको अपने वशमे रखिए। अपनेपर वशको ही चरित्र कहते है न? विना चरित्रका व्यक्ति विना पतवारकी नावकी तरह है जिसके वहनेकी दिशाका कोई निश्चय नही है।

आप कभी-कभी इन विषयोको सामने रखकर अपनेको तौला कीजिए, अपनी परीक्षा किया कीजिए। आप अपनेसे

अधिक परिचित होते जायंगे और यह परिचय आपके लिए, बहुत मूल्यवान साबित हो सकता है।

: १९ :

अपनी-अपनी चाह

कई वर्ष हुए एक विदेशी पत्रिकाने अपने ग्राहकोसे पूछा था कि उन्हें सबसे अधिक कौन-सी चीज पसद है, यानी उन्हें यदि अपने मनकी वस्तु मागते ही मिल जाय तो वे कौन-सी चीज पाना चाहेंगे।

एक मालीने एक हरा-भरा बगीचा और एक सुदर घर चाहा।

एक लेखकने कहा, "मुझे अच्छी तदुरुस्ती दो—बाकी बातोको मै देख लूगा।"

धनी परिवारकी एक महिलाने एक छोटा-सा बछेडा पसद किया। दूसरीने एक पहाडी स्थानमें झरनोसे सुशोभित एक छोटा-सा घर, सेवोसे लदा हुआ एक छोटा-सा बगीचा और साथमें आस-पास प्राकृतिक सौंदर्यकी याचना की।

एक प्रसिद्ध वकीलने देहातके जीवनको पसद किया, जहा उसे शातिमय वातावरणमें अपने छोटे-छोटे नाती-पोतोके साथ जिदगीके दिन बितानेका अवसर मिले।

एक भावुक कविने चाहा कि उसे पशुओकी बोली समझनेकी शक्ति मिल जाय।

सिनेमाकी एक प्रसिद्ध तारिकाने याचना की कि वह किसीके प्रगाढ प्रेममे डूब जाय। उसीके शब्दोंमें, "यद्यपि यह भी एक प्रकारका सरदर्द है, परंतु यह ऐसा है कि उसके बिना जीवन बेकार हो जायगा।"

परतु उस पत्रिकाके एक सम्मानित ग्राहकने जिसको प्रत्येक व्यक्ति आदर और प्रेमकी दृष्टिसे देखता था—यह पूछनेपर कि वह सबसे अधिक क्या चीज पसंद करता है, बतलाया "ईश्वर मुझे वह शक्ति दे कि मै अपनी वर्तमान वस्तुओंको अधिक आदरकी दृष्टिसे देख सकू।" और वास्तवमे जब आपमे वह शक्ति आ जायगी तो संसारमे कोई भी ऐसी चीज नही रह जायगी जिसे आप चाहे।

अपनी प्रत्येक वस्तुके पसंद करनेके मानी अपनेको सदा खुश रखना है और खुशी, जीवनका प्रमुख सत्य है।

वह व्यक्ति जो अपनी वर्तमान परिस्थितिमे संतुष्ट नही है सर्वदा अपने आपको यह सोचकर धोखा देता रहता है कि यदि उसे ज्यादा मिल जायगा तो वह खुश हो सकेगा।

: २० :

समयका उपयोग

समय बर्बाद मत कीजिए। जिसे हम समय कहते है वही तो जीवन है। जीवनके सारे घंटे, दिन, महीनो और वर्षोको

आप चाहें, तो अपने जीवनको उच्च और सफल बनानेमे लगा सकते है अथवा यो ही गवा सकते है।

गंवाने लगनेमें आप समय ही नही गवाते, अपना मानस भी गवा देते है।

भौतिक विज्ञानके शक्ति-रक्षणके सिद्धातसे मनुष्यके मन और आत्माकी शक्ति परे नही है। इसे शब्दोमे वाधे तो यो कहेगे कि मनुष्यकी मानसिक और आत्मिक शक्ति अमुक समयमे इतनी ही होती है जितनी अपनी इन शक्तियोकी उसे जानकारी होती, है। आत्मिक शक्ति, मानसिक शक्तिका धनात्मक और निर्माणकारक रीतिसे व्यवहार करनेपर बढती है। प्रार्थना और ध्यान इस शक्तिको बढानेके लिए श्रेष्ठ हैं। यदि आप अपनी मानसिक शक्तिका अधिक भाग व्यर्थकी वातोमे बर्वाद कर देते है तो आप अपनी आत्मिक शक्तिको बढनेका बिलकुल मौका नही देते। इसका फल आपके सामने आकर रहता है।

उस चीजके प्राप्त करनेमें अपनी सारी शक्ति लगा दे जिसे आप अधिक-से-अधिक प्यार करते है। जहा आदमीका दिल होता है वही तो वह अपना खजाना इकट्ठा करता है।

जव आप व्यर्थकी अप्रिय वातोके पीछे पडे रहते है अथवा जव आप ऋणात्मक रीतिसे सोचते, वोलते या कुछ करते है तो सचमुच आप अपना समय खोते है।

जव आप सोचे-समझे हुए उपयुक्त कार्यमे निश्चितरूपसे लगे रहते है तो आप प्रभुका कार्य करते है।

अनावश्यक कार्यों और ऋणात्मक विचारोंको छोड़ दें तभी आप भगवानके कार्यमें समय लगा सकेंगे। समय ही जीवनका सार है।

: २१ :

आराम और शांति

एक चिकित्सा-शास्त्रीने लिखा है कि रोगोसे मुक्ति पानेके लिए अपने अंतर और बाह्यको शात करने-जैसा साधन दूसरा नही है। अकेली यह क्रिया अनेक रोगोको नष्ट करनेमे समर्थ है, अन्य रोगोके उपचारमे यह महान् सहायक सिद्ध होती है। स्वस्थको रोगमुक्त रखनेके लिए भी यह एक ही साधन है।

हमने भी देखा है कि उन रोगियोका रोग, जो आराम करना नही जानते, देरसे जाता है। चिंतित, भयातुर, क्रुद्ध, घबराए हुए और हमेशा शिकायत करते रहनेवाले रोगी रोगको टिकाये रहते है। यदि वे इन संहारक विचारोंको त्यागकर आरामसे रहने लगते हैं तो उनके रोगकी अवधि कम हो जाती है।

साहस, प्रसन्नता और आशा—इन त्रिदेवोपर ही स्वास्थ्य निर्भर है।

मनुष्यने सदासे शातिकी खोजमे निराशा, दु.ख और लड़ाईसे मुक्ति चाही है। पर जब-जब उसने यह सोचा है कि शाति आर्थिक अवस्था उन्नत होनेपर ही प्राप्त हो सकती है

तब-तब निराशा ही पल्ले पड़ी है। भला स्वभाव एक धन नही, बल्कि परम सिद्धि है।

ईश्वरके प्रति उसकी कृपाओके लिए सदा कृतज्ञ रहना स्थायी प्रसन्नता प्रदान करता है। प्रसन्नता-जैसी रोगमुक्तिकी शक्ति अन्य किसीमें नही है और हम जितने ही कृतज्ञ रहते है उतनी ही अधिक प्रसन्नता हमें मिलती है।

अधिक शारीरिक शक्ति प्राप्त करनेके लिए आराम कीजिए। मानसिक शक्ति वढानेके लिए शात रहना सीखिए। प्रसन्नताको स्थायी बनानेके लिए आशान्वित रहिए। मनवहलावके साधनों-का भी उपयोग कीजिए। ये मस्तिष्कको जाग्रत रखनेके लिए तलवारको सानपर चढाने-जैसा काम करते है।

: २२ :

अमृतमयी आशा

भय सहारक है, आशा जीवनदायी।

भय शिथिल कर देनेवाला विप है, आशा जीवनदायक अमृत।

भय किंकर्त्तव्यविमूढता, निराशा और मृत्युको जन्म देता है, आशा प्रसन्नता, शक्ति और जीवनको। भयने कभी किसीकी कोई सहायता नही की, आशाने अनगिनत ऐसे व्यक्तियो-के जीवन वचाए है, जो मृत्युके मुखमे गए-से प्रतीत होते थे।

पर यह भयका भूत है क्या? भयका कोई अस्तित्व नही है। कल्पना इसे जन्म देती है, यह एक छाया है, मस्तिष्कका एक रोग है। भय नामक दुनियामें न तो कोई व्यक्ति है न वह कोई शक्ति ही है। यदि इसके जीवन-रस-नाशक असरके सामने घुटने न टेके जायं, इसे अपनेपर हावी होनेमें इसकी सहायता न की जाय तो किसीको कोई हानि पहुंचानेकी इसमें शक्ति नहीं है।

भय मस्तिष्कका कीडा है। असलमें भय नामक कोई चीज नही है। भयपूर्ण भावनाएं नाशक है। ये हमारे सामने केवल अड़चनें पैदा करती है। भयसे डरना उतना ही हास्यास्पद है जितना पक्षीका करताली (थपड़ी), असंस्कृतका भूतसे या वच्चेका जूजूसे।

निराशा और भीरुताका समागम भयको जन्म देता है। भय उस कायर शत्रुके समान है जो पीठपर वार करता है। भय ज्योतिषका ढोंग है जो गलत भविष्यवाणियां करता है। भय डाकू नहीं चोर है जो आपके सोएमे आपकी संपत्तिका हरण करता है।

भयपूर्ण विचार शक्तिका नाश करते है, रोगोको जन्म देते है, शांतिका अपहरण करते है और जब सफलता आपसे मिलना ही चाहती है उसे ढककर आपको असफलताका दर्शन कराते है।

निराशाके काले बादलोपर नजर गडाए रखना बंद कर, इसके विपरीत आशाकी सुगधभरी उषाका दर्शन करें। चिंताकी आदत छोडें। समुज्ज्वल भविष्यका ध्यान करें। निराशापूर्ण विचारोका भार लादकर अपने सिरको न झुकाए, गर्दन ऊंची करके सुदर भविष्यकी ओर देखे।

जिस शक्तिने आपको जन्म दिया है, वह अपनी पाखोमें सफलता और रोगमुक्तिका रसायन लिए आपके चारो ओर उड रही है, तैर रही है।

जरा मुस्कराइए और उसका स्वागत कीजिए।

: २३ :

पालन और विनाश

लोगोका कहना है कि प्राणी वही निवास करता है जहा उसे भोजन मिलता है और यह उक्ति सर्वथा सत्य है। ऐसी जगहोमे जहा खाद्य कम उपजते है या थोडी मात्रामे, वहा पशु या तो है ही नही, और यदि है तो बहुत थोडे। इसके विपरीत जहा पोषणके साधनकी सुगमता है वहा हर प्रकारके जं -यतसे रहते है। अव्यवस्थित घरोमे जहा खानेका तहा बिखरा रहता है, चूहे-चुहिया और कीडे जाते है।

घटनाए और भावनाएं एक प्रकारके प्राणी ही है, इन्हें भी भोजन चाहिए। जहां इन्हे भोजन मिलता है वही ये निवास करते हैं। घटनाओंके प्राण विचार है। आपकी साधारण विचारधारा आपके गुणो अथवा अवगुणोको भोजन देती है और वे पनपते और बढते है।

दु.ख, रोग और असफलता, भय, विषाद, दोषदर्शन और स्वार्थपरतासबधी विचारोके भोजनपर पलते है। जब आप उन्हे उनका भोजन भरपूर देते है तो वे आपके जीवनमें प्रवेश करते है, क्योकि वे भी प्राणीकी तरह वही रहते है जहा उन्हें भोजन मिलता है।

स्वास्थ्य, प्रसन्नता और सफलताका भोजन है ईश्वर-चिंतन, सहृदयता, आशा और शुभेच्छा। यदि आप मुक्तहस्त होकर यह भोजन वितरित करेंगे तो स्वास्थ्य, प्रसन्नता और सफलता आपका अनुगमन करेगी।

यदि आप अपनी किसी मानसिक स्थितिसे बाहर निकलना चाहते है तो उसका वह आवश्यक भोजन, जिसपर वह पलती है, न दे, उसे भूखो मार दे। इस रीतिसे आप जितनी शीघ्रतासे उससे मुक्त होगे वह देखकर आपको आश्चर्य होगा। आपकी वह भावना दौड़कर कही ऐसी जगह चली जायगी जहां वह भोजन और त्राण पा सके।

विचार भावनाओंका भोजन है।

: २४ :

ईर्ष्यासे हानि

आप जानते है कि एक धनी और निर्धनमे वास्तविक अतर क्या है ? निर्धनके ख्यालमें यह रहता है कि धन उसे सतोष देगा, पर धनी खूब जानता है कि दरअसल बात ऐसी नही है।

यदि हम जान जाय कि धनसे खरीदी चीजोसे कितना असली सुख मिलता है तो ससारमें ईर्ष्या बहुत घट जाय।

ईर्ष्यालु व्यक्तिको निजके दु ख नही सताते, बल्कि दूसरोका सुख उसकी वेदनाका कारण बना रहता है। ईर्ष्याका पहला काम पडोसीकी उन्नतिमें अवसाद है, मुरझाना—दूसरा लक्षण है अवनतिमें प्रफुल्लता—खिलना। ईर्ष्याके बदले ईर्ष्यालुके हाथ क्या लगता है—जलना और हाथ मलते रहना !

अल्मोडाकी बात है एक लडका बहुधा पाठशालासे लौटते समय राहमें अपने छोटेसे घरके पास टेकडीपरकी एक आलीशान कोठीको देखा करता था। उसके खयालमे कोठीकी खिड़किया सोनेकी थी। वह चाहता, मेरे घरकी खिडकिया भी सोनेकी हो जाय। एक दिन हिम्मत करके वह उस ऊची पहाडीपर चढकर उस कोठीके पास पहुचा तो उसने देखा कि वे खिडकिया, जिनसे उसे ईर्ष्या थी, सोनेकी नही, बल्कि मामूली काचकी है। वह बहुत निराश हुआ। परतु ज्यो ही वह पहाडीसे नीचे उतरनेके लिए मुडा, उसने देखा कि सूर्यकी किरणे उसके छोटेसे

घरकी खिड़कियोपर पड़कर उन्हें सुनहला वना रही है। उसी समय उसके हृदयमे उगता हुआ ईर्ष्याका अंकुर मुरझा गया।

आपकी घरकी खिड़कियां भी सोनेकी वन सकती है, उन्हें सोनेकी वनाना न वनाना यह आपकी विचारधारापर निर्भर है।

एक अनुभवी वृद्धने एक दिन मुझसे कहा, मुझे जिदगीमे सिर्फ एक वार ग्लानिका अनुभव हुआ था। मै नंगे पैर जा रहा था, चप्पल खरीदनेको पास पैसे भी नही थे। पर आगे मुझे एक ऐसा गुरु मिला जो पैरोंसे लूला था। उसे देखते ही मेरी ग्लानि चली गई, मैंने ईश्वरको धन्यवाद दिया कि उसने मेरे दोनों पैर सावित रखे है।

: २५ :

प्रसन्नता

कुछ देशी-विदेशी महात्माओंके वाक्य है:

"वह समय जरूर आएगा जव रोगी होना उतना ही लज्जा-जनक ठहरा दिया जायगा जितना आज शराव पीकर नालीमें गिरना।"

"वह समय भी निश्चित रूपसे आएगा जव पैदा होनेवाला हर वच्चा सौ वर्षतक जरूर जीएगा और लोगोंके मनका कलुष धुल जायगा।"

"एक दिन भी पूर्णरूपसे स्वस्थ रहकर जीनेवालेके सामने सैकडो राजाओकी तड़क-भडक और शान नहीके बराबर है।"

और एक महात्माने स्वस्थ रहनेका नुस्खा भी बताया है: "घमडको उतार फेंकना, अपने जीवनको लोगोके लिए लाभदायक और प्यारसे परिपूर्ण बनाना स्वास्थ्य प्राप्त करनेकी पहली सीढी है। मन शांत रहे, हर काम वहती धाराकी तरह चुपचाप होते रहें, स्वास्थ्य वहता हुआ आकर आपके चरणोको धोवेगा ।"

यदि आप चाहते है कि आप स्वस्थ रहें तो हर तरहकी ठोकर और अतिसे वचें—"न वहुत गरम भोजन करें, न वहुत गरम कोई पेय पीयें, न वेमतलवकी भाग-दौड़में लगें, न वहसमें तीव्रतासे पडें।"

स्वस्थ होनेके लिए प्रतिज्ञावद्ध हो। किसीसे यह न कहें कि मै वीमार हूं और न अपनी वीमारीपर हमेशा सोचते रहें। समझ लें कि वीमार न पडना ही धर्माचरण है, आध्यात्मिकता है। अपनी सारी चिंताए हवामें उडा दें, अपनी परेशानीकी रोटियां कुत्तोको डाल दें।

चिता, घवराहट, क्रोध, जल्दवाजी, उत्तेजनापूर्ण वार्तालाप जहरके वरावर है—स्वास्थ्यको विनष्ट करनेवाले।

"खुशी, मधुरता और गहरी नीद डाक्टरको घरका दरवाजा नही देखने देते।"

निराशाके काले वादलोमें छिपी आशाके चादकी चादी-

सी किरणोंको देखिए। आपकी सारी समस्याएं हल हो जायंगी। खुश रहना—लोगोंके लिए अपना स्वभाव प्रीतिकर बनाना आपका कर्तव्य है।

जो खुश रहते हैं वे अच्छे ही काम करते हैं और उनके मनमें विचार भी भले ही आते हैं। लोगोंद्वारा प्राप्त सेवाके लिए उनके प्रति कृतज्ञ होनेपर ईश्वर प्रसन्न होता है।

प्रसन्न रहनेकी शक्ति अपार है, उस शक्तिकी महिमा जितनी गाई जाय कम है। आपके प्रयत्न सफल हों और प्राप्त फल स्थायी, इसके लिए हमेशा खुश रहना आवश्यक है।

आपकी हर मुस्कराहट आपके जीवनमें ज्योति जगाती है।

: २६ :

रोग-नाशके उपाय

किसी भी बड़े डाक्टरके यहां दर्जनों रोगी उससे बात करनेके इंतजारमें बैठे मिलेंगे। उनमेंसे कुछकी तबियत बहुत खराब होती है, पर उन्हें अपनी बारी आनेतक रुकना ही पड़ता है।

घंटों बाद रोगी डाक्टरके सामने पहुंच पाता है, तब परीक्षण, सलाह और दवा मिलनेका काम शुरू होता है।

कई बार तो रोगका निदान डाक्टरकी मनःस्थितिपर निर्भर करता है। यदि उसकी चित्तवृत्ति आशान्वित होती

है तो वह रोगको साधारण बताता है, यदि वह निराशाके गर्तमें होता है तब तो रोगीपर भयका पहाड ही टूट पडता है।

रोगी डर और घबराहटसे कापने लगता है, वह सोचने लगता है यदि मैंने अल्पाहारसे काम लिया होता, कसरत करता रहता, नियमित समयपर सोता, स्वास्थ्यके माने हुए साधारण नियमोपर चला होता तो क्यो इस यमराजका सामना करना पड़ता।

रोगी और चिकित्सककी अक्सर कम बनती है। इसमें दोष एकका या दोनोका ही होता है। यदि चिकित्सक सहानुभूतिसे काम नही लेता, रोगीकी उपेक्षा करता है, कामसे लदा रहता है तो रोगीके हाथ स्वास्थ्यके नामपर निराशा ही लगती है। यदि रोगी दिलसे हिदायतोपर नही चलता या उसमें साधारण वुद्धिकी कमी है तो भी वह निराशाके गड्ढेमें ही गिरता है।

कई भले डाक्टर कहते सुने गए है कि रोगी दवा चाहते है और दवा उन्हे दी जाती है। रक्ताल्पता रोगको ही लीजिए— थोडी हरी भाजियां, चोकरसमेत आटेकी रोटी और फल-दूधके व्यवहारसे यह रोग भाग जायगा पर दवा विना रोगीको संतोष नही होता।

रक्ताल्पताके लिए वताए उपरोक्त भोजनके साथ यदि रोगी दिन-रात खुली हवामे रहे तो फिर रोगीके अच्छे होनेमें कितना समय लगेगा।

डाक्टर हेनरी लिंडल्हारने एक वार एक रोगीके लिए

उसके रोगके नुस्खेके बतौर लिखा था—"नित्य प्रसन्नता और मानसिक शांतिके स्वच्छ जल और सहृदयताके दुग्धमें स्नान करो। शरीर, मस्तिष्क और आत्माकी घबराहटको दूरकर उन्हे पूर्णतः शांत करनेकी कला सीखो और विनाशक एवं अव्यवस्थित विचारों और भावनाओंसे हमेशा दूर रहो।"

जब आप अपने मनको शांत एवं उत्फुल्ल रखते हैं तो प्रकृतिकी रोगनाशक शक्तियोंको, अपनेको स्वस्थ करनेका पूरा मौका देते है। सोते समय अपने मस्तिष्कको निश्चित रखिए, इससे रोग शीघ्रतासे जाता है।

: २७ :

नाड़ी-दौर्बल्य

यदि आपको अपनी नाड़ियां दुर्बल प्रतीत होती है, आप तनिक-तनिक-सी बातोंसे घबरा जाते है, आपको निराशा घेरे ही रहती है, तो आप आगे बताए सात नियमोंको अपनाकर अस्वस्थतासे अवश्य छुटकारा पा सकेंगे।

आरामके लिए अधिक-से-अधिक समय निकाले। लेटकर सारे शरीरको ढीला छोडे और रातको आठ घटे जरूर सोए। सोनेकी जगह खूब खुली और हवादार होनी चाहिए।

पढ़ना और अन्य दूसरे मानसिक काम कम करें। मनको भी उतना ही आराम जरूरी है जितना तनको।

उत्तेजनापूर्ण कामो और वैसी परिस्थितियोसे बचें। घबराहट पैदा करनेवाले कामोसे दूर रहें। उत्तेजक फिल्म न देखें, न वैसे समाचार सुनें।

चिंता, क्रोध, डर, घृणा एव अन्य ध्वसात्मक मनोवृत्तियोंपर संयम रखें।

भोजन सादा हो और इतना चबाया जाय कि वह मुहमें मलाई बन जाय। अतर्मनसे प्रार्थना करें और चिकित्सकोके चिकित्सक भगवानसे सहायताकी याचना करें।

जीवनमें आशावादी दृष्टिकोण रखें। कठिनाइयो एवं बाधाओका खिलाड़ीकी तरह सामना करें। जीवनको खेल समझें और जीतनेकी आशासे खेलें।

दूसरोकी सहायता करें। चिंता केवल अपना ध्यान रखनेवालेपर सवारी करती है। जब आप हर समय दूसरोकी भलाईका ध्यान रखेंगे तब आपको चिंता करके अपने कष्टोको बड़ा समझनेका समय ही नही मिलेगा।

हर कामको धीरे-धीरे पूरी तरहसे और समझ-बूझकर करें। इस तरह काम करनेकी आदत पड जानेपर काम करनेमें आनद आता है, अपने मनोभावोपर अधिकार प्राप्त होता है और अपनी कार्यशक्तिमें विश्वास उत्पन्न होता है।

व्यर्थकी आशकाओके फदेमें न फसे रहे। निश्चितता शक्तिके अपव्ययको बचाती है। हार्दिक प्रार्थनाकी शक्तिको पहचानें, जिसमे आपकी सारी अनुभूतिशक्ति शामिल हो।

प्रार्थनाके प्रत्येक शब्द आपके अंतर्मनसे निकलें। इस प्रकारकी प्रार्थनासे कितने ही व्यक्तियोंने अपने तन और मनके रोग खोए हैं।

ऐसा होता तो अच्छा होता यह सोचना छोड़िए। हर समय अच्छेकी आशा रखिए। निराशाएं, असफलताएं आपके लिए सीढी बनकर आई थी जिनपर चढ़कर आप सफलता और सुखके प्रांगणमे प्रवेश करेंगे।

: २८ :

उदार दृष्टि

किसी महात्माने कहा है, "तू किसीका इम्तहान मत ले" और एक फ्रांसीसी कहावत है—"जिसको जानो उसको माफ करो।"

यहा दो अलग ढंगसे एक ही विचार व्यक्त किया गया है अर्थात् जीनेकी कला यह है कि आप अपनेको दूसरे व्यक्तियोंकी पगधूलि समझनेकी आदत डाले। अपने साथीके उस कामको, जो आपको पसंद नहीं है अथवा जिसे आप गलत समझते है, बुरा बतानेके पहले अपनेको उसके पैरोंकी धूलिके बराबर समझें और उसने जो किया है उसपर उदारता एवं सहृदयतापूर्वक विचार करे।

यदि आप उसकी जगह होते तो संभवत. आप भी वह काम

वैसा ही करते और सभवत. और भी गिरकर करते। या आपका खयाल है कि आप वैसा विलकुल ही न करते, तब तो यह और भी वड़ा कारण है कि आप अपने साथीके कामोको क्रोधके वशीभूत होकर न तौलें, क्षमाशीलतासे काम लें।

मेरा कहनेका मतलव यह नही है कि आप वुराईको वुराई न समझें, समझे, पर वुराई करनेवालेसे घृणा न करें और वुराई करनेवालेको कठोरतापूर्वक वुरा-भला कहना घृणाके सिवा और कुछ नही है।

जीवनकी सवसे मुख्य और आवश्यक समस्या है हमारा आपसका सवंव, जिसका अर्थ केवल यह है कि सवके साथ कैसा व्यवहार किया जाय? उनके साथ कैसे निभाया जाय? और यह काम वहुत आसान हो जाता है अगर आप अपनेको उसकी पगवूलि समझ लें जिसके साथ आपको निभाना है। उस समय भी आप अपनी वुद्धिका व्यवहार निश्चितरूपसे करेंगे।

वुद्धि तो ईश्वरने आपको व्यवहारके लिए ही दी है, क्या इसमे किसीको भी सदेह हो सकता है?

समझदार वनना सीखें—कमजोर न वने, पर समझसे काम लेना सीखें।

यदि आप थोडा भी समझसे काम लें तो वीसमेंसे उन्नीस झगड़े, अविश्वास, गलतफहमियां दूर हो जायंगी और घृणा, दुराव आपके हृदयमें स्थान न पा सकेंगे।

: २९ :

सुख-दुःखमें समान

किसी कामको चाहे जिस रीतिसे जवरदस्ती करनेकी कोशिश न करे। किसी एक दिशामे उसपर विशेष दवाव न डाले। मनमे यह न लाएं कि यह काम जरूर करूंगा और न यही कि इसी रीतिसे और अभी करूगा। यह विचार-पद्धति और ऐसा करना खतरनाक है, इससे काम वननेके वजाय विगड़ सकता है। यह केवल इच्छाशक्तिका दुरुपयोग है, जो अवैज्ञानिक और अनाध्यात्मिक है। ऐसा करना वाहरी शक्तियोपर निर्भर करना है जव कि आत्माका निवास और साम्राज्य अंदर है।

यदि आप अपने जीवनमे सतुलन चाहते है और चाहते है कि आपके प्रत्येक विचार और कार्य सत्य हों तो फिर गीताकारके—

सुखदुःखे समे कृत्वा लाभालाभौ जयाजयौ।
ततो युद्धाय युज्यस्व नैवं पापमवाप्स्यसि ॥

अर्थात् सुख-दुःख, नफा-नुक्सान और जय-पराजयको एक-सा मानकर फिर युद्धमें (काममे) लग। ऐसा करनेसे तुझे कोई भी पाप नही लगेगा।

इस आदेशसे आपके विचार और कार्यका कहा सामंजस्य होता है? यदि आप जयकी प्राप्ति ही चाहते है तो वह किस राह आती है, इससे आपका क्या संवंध है? पर जव आप किसी राहपर इस प्रकार अड़ जाते हैं कि आप उससे हटेंगे नहीं तो

आपका यह अड़ना ही उस राहको गलत बना देता है, उस राहको छोडना ही उचित है। इच्छाशक्ति या भौतिक साधनोके बलपर बढे जाना तो गलत राहपर दूरतक चले जाना है जहासे आपको लौटना होगा और लौटनेकी राह लबी होती जायगी।

विश्वास रखिए कि आपके अदर बैठा ईश्वर अपना काम स्वयं करता रहता है और जिस कार्यको वह करता है उसमें सफलता मिलती ही है। आप तो केवल उसके साधन है। इसमें भी विश्वास रखिए कि जो सत्य एवं सरलतम मार्ग है उसे ईश्वर पहचानता है और वही उस मार्गको ग्रहण करनेके लिए आपको प्रेरित करता है। उसके काम आनदपूर्वक होते है। अतः उनमें बाधा नही आती। आप ईश्वरके एक अश है, आपके सभी कार्य उसकी इच्छापर निर्भर है।

: ३० :

क्रोध और उसके भाई-बंद

क्रोध किसी कारणसे ही पैदा होता है, पर कारण कितना ही बडा क्यो न हो, आप जितनी बार क्रोधित होते है उतनी बार अपना नुकसान करते है। क्रोध शरीरमे हल्के जहरका काम करता है।

जब कोई कहता है कि मेरा स्वभाव बुरा है पर मै उसे अपने वशमे रखता हूं तो वह अपनेको धोखा देता है और दूसरो-

की दृष्टिमे अपनेको गिरा लेता है। लोग उसे नापसंद करने लगते है और उससे नाता तोड़ लेते हैं।

क्रोध हमारा शत्रु है। क्रोधरूपी जो आग आप अपने शत्रुके लिए अपने हृदयमें जलाते हैं वह प्राय: आपके शत्रुसे अधिक आपको जलाती है।

क्रोधसे बचनेके लिए जब क्रोध आने लगे तो एकसे दसतक गिनती गिनिए। और अगर क्रोध आ ही जाय तो एकसे सौतक गिनती गिनिए। क्रोध क्यों आ रहा है इस संबंधमें तर्क कीजिए और उसे अपने मनमेंसे धक्के देकर निकाल दीजिए। जिस चोटकी वजहसे क्रोध आता है वह चोट उससे पैदा होनेवाले क्रोधकी बनिस्वत कम नुकसान पहुंचाती है।

शत्रुता, बुरा बर्ताव, जलन, घबराहट, मार बैठना, घृणा, कठोरता, परेशानी, उद्वेग—ये क्रोधके पर्याय अथवा भाई-बंद है। क्रोध निमंत्रण पाकर, अकेला नही इन सबके साथ आता है।

क्रोध वशमे न आनेपर अनेक कठिनाइयां और परेशानियां पैदा कर देता है, वह दु.ख और दरिद्रताको जन्म देता है। क्रोध आपमें घृणाका भाव पैदा कर देता है जो कभी-कभी आदमीको नेस्तनाबूद कर देता है।

एक व्यापारीने, जिसपर क्रोध हावी हो रहा था और उसके व्यापारको नष्ट करनेकी सीमातक पहुंच गया था, क्रोधपर विजय प्राप्त करनेकी अपनी कहानी यों लिखी है : "मै अपनी इच्छासे अधिक ईश्वरके आदेशोंसे प्रीति करने लगा, उनका पालन करने

लगा और अपने कार्योको शांतिपूर्वक और धैर्यपूर्वक करने लगा। अपनेसे अधिक दूसरोकी सहायता करने लगा और बुरे विचार, आलोचना, घृणा, खुदगर्जी, बदलेकी भावना, घमड, कठोरताको मैंने दूर भगा दिया। मै शात रहने लगा और सबके सामने झुककर चलने लगा। ईश्वरने मेरी सहायता की। उसने मुझे क्रोधकी भट्ठीसे निकालकर शातिके झरनेके निकट ला बिठाया।"

आज इस आदमीको आदमियतका नमूना कहा जा सकता है। उसका शरीर सशक्त और बलवान है। उसकी इज्जत बढ गई है और सबसे बडी बात यह हुई है कि पच्चीस वर्षसे चला आता उसका स्नायुदौर्बल्य रोग और हृदयकी धड़कन, जिनकी वह दवा कराते-कराते थक गया था, अपने आप चले गए है।

: ३१ :

झूठी महत्त्वाकांक्षाएं

बहुत लोग बड़ी-बड़ी आकाक्षाए मनमें लिए रहते है, पर वे अपनी असफलताओपर दु खी होते रहते है। जिस धरतीपर वे होते है उससे उन्हे किसी तरह सतोष नही होता, कुछ और पा ले, कुछ और कर ले, इसीको लेकर वे अशात रहते है। इस अशातिको दूर करनेके लिए, स्वभावमें गभीरता लानेके लिए हमे अपने दृष्टिकोणमें सादगी लानी होगी, हमे उन बुनियादी भावोपर, जिनका हममे होना आवश्यक है, अधिक ध्यान देना होगा।

हमारी समझमे इतना आ जाना जरूरी है कि हमें राष्ट्रका नायकत्व नही करना है, या लंबे-चौड़े व्यापार नही चलाने हैं, न किसी मजदूर-सभाका नेता बनना है और न जहां कही भी झगड़ा हो वहा पंच बनकर बैठना है। पर इसकी जिम्मेदारी हमपर अवश्य है कि हमारा हर आदमीके साथ ऐसा व्यवहार हो कि हमसे उसे ज्यादा-से-ज्यादा खुशी और फायदा मिले।

लोग हमारी प्रेमकथाके राग गाएं इसकी जरूरत नही है। यदि हम एक पुरुप या एक स्त्रीको खुश रख सकें तो हमे संतोष करना चाहिए।

आप अपनी जान खतरेमे डालकर अनजाने प्रदेशो या जजीरोंपर जाएं और वहाके हालात लाएं इसकी जरूरत नही है, पर यह आवश्यक है कि आप अपने देश और विदेशके लोगोंके बारेमे जानें और उनकी कुशलकी कामना करें।

आप इतने बड़े विद्वान बने और ऐसी चीजे लिखें कि जिसे मुश्किलसे थोड़े-से लोग समझ सके यह आपपर कोई नही लाद सकता, पर आपका यह फर्ज जरूर है कि जब आप ऐसे विपयोपर, जिसका आपसे तथा आपके निकटके लोगोसे संबंध है, राय दें तो उनको चारों तरफसे देखे और भावुकताको दूर रखकर ही उसपर अपनी सम्मति दे।

आपको धर्मनेता बनकर लोगोकी बुराइयोंको लेकर रोते रहने या क्रुद्ध होते रहनेकी जरूरत नही है, अगर आप अपने

मनोवेगोको समझकर उनको वशमे रख सकें ताकि दुनियामें बुराई न वढे, इतना काफी है।

करोडपति बननेकी फिराकमें न रहें पर अपने और अपने प्रियजनोके लिए ईमानदारीसे भोजन जुटा सकें इसकी कोशिश जरूर करें।

आपको समझना यह है कि झूठी महत्त्वाकाक्षाओके पीछे दौडना छोड देनेसे जीवन सरल, सरस और आसान वनता है।

: ३२ :

अप्रीतिकरके प्रति उपेक्षा

जव आप किसी चीजसे लडते है तो आप उसे मजबूर करते है कि आपसे वह शत्रुताका-सा व्यवहार करे, इसलिए जिस चीज-से आप लडते है वह आपपर चोट करती है। लड़नेमे आप अपनी शक्ति जितनी ही अधिक लगाते है उतनी ही उसकी चोट शक्तिशाली होती है। पर जव आप उसके प्रति लापरवाह हो जाते है या यो कहिए कि आप उसका कोई खयाल नही करते तो वह धुधली होती जाती है, आपके ध्यानका भोजन न पाकर भूखो मरने लगती है।

कोई भी चीज भली हो या वुरी, जव आप उसकी ओर आकर्पित हो जाते है, आपका ध्यान उस ओर लग जाता है तव आपका चेतन मन उसके स्वरूपको ग्रहण करने लगता है।

यदि आपके जीवनमे कोई अप्रीतिकर अवस्था आए तो उससे निपटनेकी वैज्ञानिक विधि यह होगी कि आप उस ओरसे अपना ध्यान खीच ले और उस अवस्थाके विपरीत अवस्थाका खयाल अपने चेतन मनमे वैठा दे। यदि आप यह कर सके तो वह अप्रीतिकर अवस्था आपका साथ उसी सहूलियतसे छोड़ देगी जिस तरह कि एक सूखी पत्ती टहनीसे अलग हो जाती है।

इस संवंधकी एक कहानी सुनिए। एक राजपूत परिवारके एक लड़केको एक दिन लगा कि जो तलवार वह हर समय बांधे रहता है, उसकी आजकी अवस्थामे कोई जरूरत नही है। पर वह यह भी जानता था कि यदि वह तलवार वांधना वंद कर देगा तो उसे स्वयं वडा भद्दा लगेगा, क्योकि तलवार उसके लिए उसके अगके समान हो गई थी। उसने अपने वूढ़े दादासे अपनी परेशानी कही। दादाने लड़केकी दोहरी परेशानी समझी, एक मिनट चुप रहा और वोला, "जवतक तलवार वांधना तुम्हारे लिए मुश्किल न हो जाय तलवार वाघे रहो"। लड़केको हैरत हुई कि दादाजीने यह नही कहा कि तलवार वांधना लाजिमी है। एक या दो सालमें लडकेने यह महसूस किया कि तलवार वांधनेमे जितनी परेशानी है, न वांधनेमे उससे कम परेशानी होगी और लडकेने तलवार वांधना छोड़ दिया।

लोगोका (या अपना) सहारा मत छीनो, जब सहारेकी जरूरत नहीं रहेगी, सहारा खुद-व-खुद अलग हो जायगा। सहारेकी आवश्यकताको खत्म कर दो।

अपने रोग या कर्ज या अपने झगडालू स्वभावसे (यदि ऐसा हो तो) युद्ध मत करो। इसके विपरीत स्वास्थ्य, धनोपार्जन और प्रसन्नताकी भावनाओको अपने चेतन मनमे बसाओ, विपरीत अवस्थाएं अपने आप चली जायगी।

: ३३ :

सुखकी राह

१. अक्लमदीसे कार्यक्रम बनायें।
२. रचनात्मक रूपसे विचार करे।
३. मिताहारी बनें।
४. जल धीरे-धीरे पीयें।
५. कसरत करना न भूलें।
६. सास गहरी ले।
७. नित्य स्नान करें।
८. मन लगाकर काम करें।
९. वक्तपर आराम करें।
१०. खेलके समय जरूर खेले।
११. मुक्तहस्त होकर दान करें।
१२. मधुरतापूर्वक हँसें।
१३. वहादुरकी तरह जीयें।
१४. व्यापारमे समझकर धन लगावें।

१५. खुले दिलसे भूल स्वीकार करे।
१६. चुनकर पुस्तकें पढ़ें।
१७ अपनी वात संक्षेपमे कहे।
१८. गहराईसे सोचें।
१९ वात ध्यानपूर्वक सुनें।
२० समझ-बूझकर खतरा मोल ले।
२१ मनसे सेवा करें।
२२. हृदयसे प्रार्थना करे।
२३. उचित कामना करे।
२४. एकाग्रचित्तसे अध्ययन करे।
२५. प्रतीक्षामें धीरज रखे।
२६ विवादमें वुद्धिमत्ता वरते।
२७. वड़ाई ईमानदारीसे करें।
२८. निश्चयमे ढीले न रहें।
२९. स्वागत प्रसन्नतापूर्वक करे।
३०. नींदभर सोवे।

सफलताका द्वार आपके लिए खुला हुआ है। आप कितना आगे वढ सकते हैं, लोगोके लिए आप कितने उपयोगी सिद्ध हो सकते हैं इसकी सीमा नही है। आप शक्तिशाली व्यक्ति हैं और सारी वाहरी शक्तियां आपकी गुलाम है। निश्चय कीजिए कि इन शक्तियोंका आप कौन-सा उपयोग करेंगे ? क्या आप मेहनत करके सुप्रसिद्ध सफल व्यक्तियोमे अपना स्थान नही वनायेंगे ?

: ३४ :

आत्म-प्रवंचना

एक चिकित्सालयमें एक रोगीने मुझसे कहा, "मै डाक्टरको बेवकूफ बना रहा हू। वह समझता है कि लाभ मुझे उसकी चिकित्सासे हो रहा है, पर सप्ताहमें दो बार शहर चला जाता हू और जो इच्छा होती है खा आता हू।" मेरा खयाल है वह रोगी स्वय अपनेको बेवकूफ बना रहा था।

एक स्त्री एक भोजनालयमें गई और बोली, "मुझे रोटी-सब्जी खानेको चाहिए। मै परहेजसे रहती हू।" जब उसने रोटी-सब्जी खा ली तो पकौडिया और पापड मागे। रसोइएने पूछा, "आप तो परहेजी भोजन करती है न?" स्त्रीने जवाब दिया, "जो वैद्यजीने बताया है वह खा लिया, अब अपनी इच्छासे खाऊगी।" वह स्त्री भी अपनेको बेवकूफ बना रही थी। चिकित्सकके पास जाकर जब आप उससे अपना रोग बताते है और उससे चिकित्सा लिखा लाते है, तब उस नुस्खेके अनुसार चलना आपका धर्म हो जाता है। यदि आप उसके अनुसार नही चलते तो किसी दूसरेको नही, अपने आपको ही मूर्ख सिद्ध करते है।

आप स्वास्थ्यसबधी पुस्तकें और पत्रिकाए पढ सकते है। अपने रोगके लिए चिकित्सकसे सलाह ले सकते है, सहानुभूति रखनेवाले अपने मित्रोसे अपने स्वास्थ्यकी दशापर बहस कर सकते

है, पर यदि आप स्वास्थ्यके साधारण नियमोंपर नही चलते तो आप अपनेको धोखा दे रहे है।

स्थितिको समझिए, अपनी रोजकी आदतोंका विश्लेषण कीजिए, उस हर आदतको छोड़िए जो आपके स्वास्थ्यको अवनतिकी ओर ले जा रही है और अच्छी आदतें डालिए। अपनेको बेवकूफ मत बनाइए।

स्वस्थ मजबूत शरीर और मस्तिष्क बड़ी मूल्यवान् सपदाएं है। इनके मूल्यके रूपमे कितना ही समय या शक्ति चुकाया जाय थोड़ा है।

अपनेको समझनेकी कोशिश कीजिए, लिख लीजिए कि क्या आपको करना है क्या नही करना है। और फिर स्वास्थ्य उन्नत बनानेके जो नियम बताये है उनके अनुसार चलिए।

अपने रोगके संबधमें लोगोंसे कहते मत फिरिए। लोगोंके पास अपनी चिंताए कम नही है। अपनेको खुद सभालिए, परिस्थितिको अपने वशमें कीजिए।

: ३५ :

कानाफूंसी

जो आप है उसे आपका चरित्र कहेंगे और लोग जो आपको समझते है उसे आपकी ख्याति।

दो आदमी एक व्यक्तिके बारेमें अपनी अलग-अलग राय रखते है अत एक व्यक्ति वह सब कुछ तो हो ही नही सकता जो लोग उसके बारेमें कहते है। चरित्रका निर्माण मनुष्य स्वय करता है, ख्याति लोगोकी उस कानाफूसीरूपी गेंदपर आधारित होती है जिसपर लोग ठोकरें लगाकर इधरसे उधर लुढकाते रहते है।

कानाफूसीके विषय अधिकतर बेबुनियाद, विकृत और बढाये हुए होते है।

एक बार कानाफूसीको एक चिकित्सकने अच्छा उत्तर दिया था। कानाफूसीने देख लिया था कि चिकित्सक कही बाहर जा रहा है, वह रास्तेमें जाकर खड़ी हो गई और चिकित्सकके लौटनेपर उससे पूछा "कहिए, कौन बीमार है ?"

"बीमार कोई नही है, केवल बूढी कानाफूसीकी जबानको सांप डस गया है।"

यह उत्तर सुना तो जवान कानाफूसीने डरकर चिकित्सकसे पूछा, "तो बूढी मर गई ?"

"वह अभी जिदा है, बेचारा साप ही मर गया।"

आप जानते है कि कानाफूसीको कानून भी बद नही कर सकता। वह चलती ही रहती है, पर इसे चलानेका काम अपाहिज ही करते है। स्वस्थ मस्तिष्कके व्यक्ति इधर-उधरकी कहानिया कहने-सुननेमें नही पडते। यदि वे कहानिया सच्ची भी हो तो भी इस तरह समय नष्ट करना उन्हें कैसे सह्य हो सकता है ?

लोगोकी बुराई करते फिरनेवालो और बुरे काम करने-वालोमें कोई अतर नही है, दोनो ही असम्मानका अर्जन करते है। यदि कोई व्यक्ति आपके सामने दूसरेकी बुराई करता है तो आप निश्चित समझ लें कि वह आपकी बुराई दूसरेसे करेगा। ये वह लोग है जो निर्माणका नही, नष्ट करनेका काम कर सकते है।

कानाफूसी करनेवाले व्यक्ति अपनेको ही अधिक नुकसान पहुचाते है। यह सभव नही कि आप दूसरेपर कीचड़ उछाले और आपके हाथ मैले न हों। इधर-उधरके किस्सोंपर विश्वास करना अपनी हीनता प्रगट करना है।

दूसरोंके मनोभाव आप अधिक-से-अधिक सहृदय होकर ही जान सकते है।

: ३६ :

शरीर और मनका संस्कार

धर्म और संस्कृति केवल सैद्धांतिक बातें नही है जिनकी दुहाई देते फिरा जाय और जिनके संबंधमे लंबी-लंबी वक्तृताएं दी जायं और लेख लिखे जायं। धर्म और संस्कृतिका सौंदर्य उनके अनुसार जीवन बितानेमे है। अपना जीवन उनके अनुसार ढालें, चौबीसो घंटे उसीके अनुसार चले।

किसी भी चीजका विशेष प्रयोग अथवा प्रदर्शन इसलिए आवश्यक होता है कि उससे नियमकी सत्यता सिद्ध की जा सकती है, पर नियमके सिद्ध करनेके दिखावेसे आचरण ऊची चीज है। गलत तरहसे सोचनेके असरसे पैदा हुए अस्वास्थ्यको कोई भी अच्छा चिकित्सक उस असरको दूर करके आपको स्वस्थ कर दे सकता है और सिद्ध कर दे सकता है कि मनसे रोग पैदा होते है, पर आप गलत तरहसे सोचना शुरू कर दें तो बीमारी फिर लौट आवेगी।

प्रसिद्ध लौहशरीर प्रोफेसर राममूर्तिसे उनकी भव्य व्यायाम-शालामें मेरी एक वार बडी देरतक वातें हुई थी। उन्होने मुझे वताया कि मेरे पास बडे-बडे साहूकारोके लड़के वडी-बड़ी रकमोके चेक लिये आते है और कहते है कि आप हमारे शरीरको स्वस्थ, शक्तिशाली, सुडौल और सुगठित बना दें और इसके लिए जो फीस चाहें ले ले।

मै कहता हू, अच्छी वात है। आप यहा नित्य व्यायाम करने आए। पर होता यह है कि मै अपनी व्यायामशालामे नित्य आता हू और कसरतें करता हू। पर वे व्यायामशालामें आना भूल जाते है और खाने-पीने, मौज उडानेमें लग जाते है। खूब सिगरेट पीते है, रातको देरतक सिनेमा, थियेटर देखते है। फिर मुझे उन्हें दु खके साथ कहना पड़ता है कि सशक्त शरीरका अर्जन करना आपके वशकी वात नही है। मै कसरत करू और लाभ आपको मिले यह सभव नही है।

प्रोफेसर राममूर्तिका यह उत्तर सही है, क्योकि स्वास्थ्य प्राप्त करनेके लिए शरीर और मन दोनोंके सस्कारकी आवश्यकता होती है। सभी कार्य स्वयं करने होते है और मनको सही रीतिसे सोचनेके मार्गपर लगाना होता है और यह सही तरहसे सोचना कुछ देरतक ही नही, वल्कि हमेशा चलना चाहिए।

: ३७ :

विचारकी विधियां

मनुष्यके हर कामके पीछे उसका मस्तिष्क ही होता है। मस्तिष्कका शिक्षण ही मनुष्यके जीवनको सुसस्कृत और उन्नत वनाता है। अनिश्चय और चीजोका स्पष्ट दिखाई न देना मस्तिष्कके अविकसित होनेका परिणाम नही है वल्कि विषयो-पर जल्दीमे विचार करना और उनकी गहराईमे न जाना है।

विचारक कई प्रकारके होते है .

कुछ लोग एक विषयसे दूसरे विषयपर लुढकते रहते है। उनकी विचारधारा अस्पष्ट और विच्छिन्न रहती है। जव वह अपने विचारोको शब्दोमे व्यक्त करते है तो उनमे तारतम्य और गहराई नही होती।

तर्कके अनुसार सोचनेवाला व्यक्ति अपने विचारोको तौलता है। उसके विचारोमे संतुलन और निश्चयकी प्रधानता रहती है। उसकी बातोपर लोगोको विश्वास होता है।

आशावादी विचारक अपने मस्तिष्कमें सुदर-सुदर विचार इकट्ठे करता है। उसे जीवनमें हर जगह शुभ दिखाई देता है। वह निश्चिंत रहता है, उसमें जोश और जीवन होता है।

निराशावादी विचारक अपने अशुभ विचारोसे ही घिरा रहता है। वह डरता रहता है कि कुछ बुरा होनेवाला है। डरका प्रेत उसके पीछे-पीछे रहता है, उसका जीवन अधकारमय होता है।

घमडी विचारक अपनेको बहुत बडा समझता है। अपनी प्रशसा वह स्वय करता रहता है। बडाई पानेकी भूख उसे लगी रहती है। उसे आश्चर्य होता रहता है कि लोग उसका सम्मान क्यो नही करते।

छिछले विचारकके सामने कोई चीज स्पष्ट नही होती। वह 'यह या वह' के बीचमें भूलता रहता है। वह निश्चयात्मक रूपसे कुछ भी कह नही पाता। 'छोडो, चलो' कहकर वह किसी भी चीजपर ध्यान देनेसे बचता है।

रचनात्मक विचारक सगठन करता है, कार्यको गति देता है और सफलता प्राप्त करता है। वह नये-नये काम पैदा करता है और काम करनेके नये-नये रास्ते ढूढता है। ऐसे लोगोकी लोग खोज करते है।

गहन विचारक एक विपयपर गहराईसे सोचता है। वह पहले सिद्धातका अन्वेपण करता है। गभीरता उसके स्वभावमें

होती है। उसकी दृष्टि तीक्ष्ण होती है। वह विषयोका विस्तारसे अध्ययन करता है।

आप किस श्रेणीके विचारकोंमे गिने जाना चाहते है? विचार ही दुनियाको चलाते है इसलिए आपको यह चुनाव बहुत बुद्धिमत्तापूर्वक करना है।

: ३८ :

स्थायी उत्साह

यदि आप सफल होना चाहते है तो यह आवश्यक है कि कामके प्रति आपका अनुराग बना रहे, और कामके लिए उत्साह कभी कम न हो।

यदि आप काम अच्छी तरह करना चाहते है तो आप अपने कामके अनुकूल बने। और कामको भी अपने अनुकूल बनाये। यदि आप सहायता करने और सहायता पानेके सिद्धात-को इस सबधमे भी बरते तो यह दोनो ही बाते बड़ी आसानीसे सभव बनाई जा सकती है। आप अपने कामको मजेदार बना सकते है और कामको रस लेकर कर सकते है।

एक छोटे स्कूलके दो बच्चोने शरारत की, उनके अध्यापकने उन्हे बतौर सजाके सौ-सौ लाइने लिखनेको कहा। उनमेंसे एक लड़का तो मनमें अध्यापककी शिकायत करता रहा, उनकी बुराइयोंको सोचता रहा और नकल करनेके कामको ढकेल-

ढकेलकर करता रहा, दूसरा हर लाइनको जरा नये तरीकेसे लिखनेकी कोशिश करता रहा। थोडी देर बाद अध्यापक आये और बोले .

"चलो, मै तुम्हारी सजा घटाकर पचास लाइने कर देता हू।"

यह सुनकर पहले लडकेने खुश होकर कलम-दावात किनारे रख दी, पर दूसरे लडकेने कहा ·

"महाशय, यदि आप आज्ञा दे तो मै साठ लाइनें पूरी कर लू। पचास तो मै लिख चुका, पर दस और लिखनेका मैने एक नया तरीका सोच लिया है।"

अध्यापक महोदय बोल उठे, "यह लडका तो हर काममे इतना रस लेता है कि इसे दड देनेका कोई तरीका सोचा ही नही जा सकता।"

यह उन कामोके सबधमें है जिनमें एकरसता होती है। पर कितने काम है जिनमे एकरसता ही होती है, विविधताकी कोई गुजाइश होती ही नही। मशीनसे किए जानेवाले कामको भी मजेदार बनाया जा सकता है। उदाहरणके तौरपर एक मजदूरको लीजिए, जो किसी कारखानेमे रेलगाड़ीके लिए एक खास तरहकी कील बनाता है। वह न कीलको रेलगाडीमे लगाता ही है न रेलगाडीको ही देखता है, पर कीले बनाये जाता है।

अब ऐसा आदमी अपने काममे रस कैसे पैदा कर सकता है? जब इसी तरहके एक काममे लगे हुए एक व्यक्तिके कामके प्रति करुण होते हुए किसीने कहा कि भाई! तुम्हारा काम तो बड़ा नीरस है, तो उसने जवाब दिया

"मुझे तो यह काम नीरस नही लगता, अगर ये कीले केवल कीलें होती तो हो सकता है कि कीलें बनानेका काम नीरस होता पर ये कीले तो कीले नही रेलगाडीके पुरजे है।"

आपको यह सुनकर आश्चर्य नही होना चाहिए कि यह आदमी धीरे-धीरे अपने कारखानेके ऊचे-से-ऊचे पदतक तरक्की कर गया। उसकी कल्पना-शक्तिके लिए यह पुरस्कार अधिक नही था।

: ३९ :

जीवन और मृत्यु

जब मनुष्य मरनेकी तैयारी कर लेता है तभी वह मरता है, जब वह मरना चाहता है, तभी वह मरता है। मनुष्य कहता रह सकता है कि अभी मुझे जीना है। पर जब वह अपने अचेतन मनमे मरनेकी बात बिठा लेता है तभी वह मरता है।

यदि हम सचमुच जीना चाहें, यदि हममें जीनेकी इच्छा हो, यदि कोई ऐसा कारण हो जिसके लिए जीना हम आवश्यक समझते हो तो आदमी कितना भी बीमार हो, मृत्यु उसके निकट

ही क्यो न आ गई हो, वह मरता नही है। मनुष्य इसी लिए जीता है, क्योकि वह जीना चाहता है।

एक चिकित्सक जो कि भला-चंगा है, रोगीके पास बैठकर समझ ही क्या सकेगा? वह उसके तत्कालीन अनुभव, इच्छा, अनुभूतिको एक स्वस्थ व्यक्तिकी सतुलित चित्तवृत्तिके अनुसार तौलता है और रोगीके जीवन और मृत्युके सबधमें अदाज करता है। पर मृत्यु तो तभी आती है जब मरनेवाला मृत्यु चाहता है। मृत्यु घटनाकी तरह नही घटती, वह स्वाभाविक रूपसे जाती है और आती है तभी जब मनुष्यका मन और शरीर उसके स्वागतके लिए तैयार हो जाता है।

यदि आप लबी जिदगी चाहते है तो उसे छोटा मत करिए। मृत्युका कारण न कीटाणु हो सकते है न शरीरकी ही कोई ऐसी दशा जो आपके वशमें न हो। मृत्यु मनके भावनाओंसे सबधित है। भावनाओपर अधिकार प्राप्त करना सीखिए।

यदि मनोभाव स्वस्थ रहते है तो मनुष्यका शरीर भी स्वस्थ रहता है। मनुष्यका शरीर और मस्तिष्क एक है।

तब क्या यह कहा जा सकता है कि मृत्युकी इच्छा करना मृत्युको बुलाना है। मृत्यु इस तरह क्षणोमें नही आती पर आपकी इस तरहकी स्थितिमें वह आपके शरीरकी विनाशक शक्तिसे अभिसधि अवश्य करने लगती है।

मनुष्य अपने जायदादकी वसीयत करनेकी सोचता है, वह अपनी जिदगीका एक बड़ी रकमके लिए बीमा कराना

चाहता है; क्योंकि उसके मरनेके बाद जो उसके अपने रह जायंगे उनकी उसे चिंता रहती है, उसे अपने कर्तव्यकी चिंता रहती है। पर क्या इसका यह भी अर्थ नही है कि वह कर्तव्यको कार्य नही भार समझता है और इस प्रकार कर्तव्यसे छुटकारा पानेकी युक्ति निकालता है।

यदि हम अपने सभी काम जीनेके लिए कर रहे है तो हमें मृत्युसे डरनेकी जरूरत नही है।

: ४० :

ऊंचे चढ़िए

यदि मनुष्य अपने जीवनको समझ-बूझकर चलाता है तो उसे अच्छे अनुभव और बुद्धिकी वृद्धिके रूपमें फल आगे अवश्य मिलता है। सच्चा जीवन-दर्शन उसे बताता है कि क्या करने और क्या न करने योग्य है।

जब कठिन समस्याएं और शंकाएं पथको अंधकारमय बनानेकी ओर बढती है उस समय भी प्रसन्न रहना और आशा-वादी दृष्टिकोण रखना शान्ति और सन्तोष प्रदान करता है।

सुस्ती असंतोषकी जननी है। ज्यो-त्यो मनुष्यकी उम्र बढती जाती है उसे नये प्रकारसे जीवन व्यतीत करनेकी जरूरत पडती है—मनबहलावके काम, लोगोंसे मिलना-जुलना, किसी विषयका अध्ययन उसके जीवन-रसको बनाए रखते है।

वचे समयको किसी आनंदके काममें लगाना बुढापेकी परेशानीको दूर करना है।

उम्रके साथ जिम्मेदारी बढती है। अनुभव अधिक गहराईंसे सोचनेको विवश करता है। कठिन कामोको हाथमें लेनेकी ओर प्रवृत्त करता है और अवसरका अच्छा उपयोग करना सिखाता है।

जीवनमे कभी खालीपनका अनुभव न हो इसके लिए हमेशा किसी अच्छे काममें लगे रहना चाहिए।

एक विचारशील लेखकने बुढापेकी भव्यता इन शब्दोमे प्रकट की है "जवानीको जीवनका सबसे सुखमय समय विताना निरा भोलापन है। यदि हम बुद्धिमत्तापूर्वक जीवन व्यतीत करें तो ज्यो-ज्यो उम्र वढती है, जीवनमें खुशी वढती जाती है। ससार जीवन-नाटकका रगमच है। कर्त्तव्यो और कठिनाइयोकी वृद्धि मस्तिष्कको शक्तिशाली वनाती और उसमें नवीनता भरती है।

"लोगोकी सहायता करते चलना पहाड या मीनारपर चढनेके समान प्रकाशदायक है। जवानीको वुढापेसे अच्छा वनाना मीनारसे नीच दिखाई देनेवाले दृश्यको मीनारकी चोटीसे दिखाई देनेवालेसे अच्छा वताना है। ज्यो-ज्यो हम मीनारपर चढते है दृश्य वृहत् होता जाता है, क्षितिज दूर होता जाता है और जव हम मीनारकी चोटीपर पहुचते हे तव तो ससार हमारे पावोपर ही लोटने लगता है।"

बुरे-से-बुरे समयमें भी जीवनकी मधुरता नष्ट न हो, इसके लिए आत्माके परिष्कारकी आवश्यकता होती है, अपनेसे उठकर कुछ दूसरोंके बारेमें सोचनेकी जरूरत होती है।

: ४१ :

मृत्यु

मृत्यु-जैसी स्वाभाविक, आवश्यक और सार्वभौम वस्तुको विश्वात्माने मनुष्यके लिए अभिशापरूप बनाया है यह कैसे कहा जा सकता है? निश्चित रूपसे यह प्राणिमात्रके लिए वरदान ही है।

× × ×

बूढ़ा मृत्युकी ओर बढ़ता है, बच्चेके पास मृत्यु स्वयं चलकर आती है।

× × ×

मनुष्य मृत्युके आनंदसे इसलिए अनभिज्ञ रखा गया है ताकि वह जीवनकी कठिनाइयोंको सह सके।

× × ×

मृत्यु अनंत निद्रा है। नहीं यह जागरणकी वेला है।

× × ×

किसी भयावह सपनेके देखते समय जाग उठनेपर स्वप्नके दु:खसे छुटकारा पानेके कारण हम संतोषका अनुभव करते हैं,

इस हिसाबसे मृत्यु तो अधिक-से-अधिक सतोषकारक होनी चाहिए।

× × ×

मृत्युको ससारसे बिछुडना कहते है। मृत्युके बाद ऐसा तो नही लगेगा कि जहासे हम चले थे वहा पहुच गए है?

× × ×

आत्माकी आदि और अंत तो अशरीरी ही है, शरीरी तो वह थोडे समयके लिए बीचमें ही होता है।

× × ×

: ४२ :

शक्ति-प्राप्तिका रहस्य

राममूर्ति हिंदुस्तानके एक बहुत ही शक्तिशाली व्यक्ति हो गए है। उन्होने अपनी शक्तिके प्रदर्शनद्वारा बहुत-सा धन भी कमाया। लोग कहते है कि वे अपनी छातीपर हाथी खडा कर लेते थे।

एक बार जब उन्होने एक दिन दस मनका पत्थर उठा लिया तो कालेजके कुछ लडके उनके पास पहुंचे और उनसे उनकी भीम-की-सी शक्ति-प्राप्तिका रहस्य पूछा। राममूर्तिने उत्तर दिया "मैने कभी यह नही किया कि जब मन हुआ कोई भारी चीज उठा ली पर मैने किया यह कि जो बोझा मै आसानीसे उठा सकता

था वह दिनमें कई वार नियमसे उठाता रहा और वजन उठानेकी शक्ति वढती गई।"

राममूर्तिके इस उत्तरमे हर प्रकारकी शक्ति प्राप्त करनेका रहस्य छिपा हुआ है।

राममूर्ति कोई वहुत लवे-चौडे आदमी नही थे। वचपनमें तो वह वहुत कमजोर थे और वीमार रहते थे पर शक्ति-अर्जन-की चाह उनमे अदम्य थी और वह उन्होंने अर्जन की। यह शक्ति उन्होने जव कभी कोई कड़ी कसरत करके नही प्राप्त की वल्कि जो कसरते वे आसानीसे कर सकते थे उन्हे निरन्तर नियमसे करते रहे।

मै एक युवकको जानता हूं जिसने सिरपर सांड उठा लेनेका निश्चय किया। उसने अंदाज किया कि आज एक वछडा तो वह आसानीसे उठा सकता है, इसके लिए वह चरागाहमे गया और तुरतका पैदा हुआ एक वछड़ा उसने गोदमें उठा लिया। वह नित्य उस वछड़ेके साथ ऐसा करता रहा, नित्य वछड़ा वढ़ता रहा और युवक अपनी शक्ति वढ़ाता रहा। उसे ज्ञात ही नही हुआ कि किस श्रमसे वछड़ा और उसकी शक्ति वढ रही है। तीन वर्षका समय वीतते-न-वीतते वह सांड़ उठानेवाला जवान मशहूर हो गया।

यही सव कामोंके साथ होता है पर कठिनाई यह है कि हम समय नही लगाना चाहते और इच्छित फल-प्राप्तितक धीरज नही रखते।

सब जानते है कि स्वास्थ्य वर्षोके गलत रहन-सहनके कारण खराब होता है पर हम उसे कुछ सप्ताहो या महीनोमें ही ठीक कर डालना चाहते है। पर यदि इसमें अधिक समय लगे और अधिक प्रयत्न करना पडे तो निराश होनेकी जगह कहा है?

यही किसी गुणके ग्रहण करने या व्यक्तित्वके विकासमें भी होता है। हम वडी शक्ति छोटे-छोटे बहुतसे प्रयत्न करके ही प्राप्त कर सकते है। छोटी-छोटी चीजें मिलकर पूर्णताका रूप ग्रहण करती है पेर पूर्णता तो छोटी चीज नही है।

जो एक बारमें ही बहुत वडे-वडे काम कर डालना चाहता है उसके हाथ कभी कोई चीज नही आती।

: ४३ :

आत्मपरिष्कार

मनुष्यके लिए उसका आत्माकी शुद्धता सबसे अधिक मूल्यवान है। आत्मपरिष्कारके लिए उसे हर समय प्रयत्नशील रहना चाहिए। दूसरी आवश्यकता है कि उसे अपने पडोसीको प्यार करना चाहिए, उसकी सहायता अपने स्वार्थको भी परे रखकर करनी चाहिए।

पडोसीको प्यार करनेका नियम अपने लिए भी उतना ही आवश्यक है। वह है आत्माके सवधर्मे। आपकी आत्मा पवित्र

है। अपनेको या उसे प्यार करनेका अर्थ है आत्माकी पवित्रता बनाए रखना, उसे उच्च बनाना। इस तरह आपका जो कर्तव्य आपके पड़ोसीके लिए है वही अपनी आत्माके लिए भी है। वस्तुत आत्माके प्रति आपका कर्तव्य सर्वोपरि है। आत्माकी पवित्रता ही आपके जीवनका निर्माण करती है। यदि आपका स्वयका जीवन विशुद्ध नही है तो फिर आप दूसरोकी सहायता क्या करेंगे।

इसलिए आत्माकी उन्नतिकी राहमे जो भी रोग आएं, जो भी बाधाएं उपस्थित हों उन्हे परे हटा देना चाहिए। इस सबधमे अपने समयके मूल्यको भी आपको पहचानना चाहिए। आपका समय ही आपकी उन्नतिका साधन है, किसीको भी आपके समयको नष्ट करनेका अधिकार नही है। लोगोंकी सहायतामें समय लगाना चाहिए पर अपनेको समझनेके चिन्तनके लिए भी आपके पास समय होना चाहिए।

अपनी मानसिक शान्ति, अपने स्वास्थ्यका भी मूल्य आपको समझना चाहिए, इनकी प्राप्ति और इनको बनाए रखनेके लिए आवश्यक प्रयत्न जारी रखना चाहिए।

जो लोग इन बातोको नही समझते वे मूढ मित्रों अथवा संबधियोंको अपनेसे खिलवाड करने देते है और उन्हें वे अपनेको पतनकी ओर ले जाने देते हैं। आपपर दूसरेका इस तरहका अधिकार होने देना आत्मपतनकी पहली घातक सीढी है।

दूसरेकी स्वार्थपरताको अपनी नि.स्वार्थताके लिए घातक

न बनने दें—आत्मपरिष्कारके संबधमें स्वार्थी बने रहना अच्छा है।

हमेशा याद रखें आपकी आत्मा पवित्र है।

: ४४ :

भव्य दृश्य

कुछ दिन हुए मै अपने एक मित्रके यहा गया था। उस समय वे अपने घरके निकट ही एक बाग लगा रहे थे। उनकी इच्छा हुई कि बागमें किसी जगह एक मीठे बीजू आमका पेड मैं भी लगाऊं। वे इस वृक्षारोपणद्वारा मेरी स्मृतिको सबधित करना चाहते थे। मैंने बागकी सारी जगह देखी। बागके पश्चिमकी ओर जहासे सूर्य डूबनेका दृश्य बडा ही सुन्दर प्रतीत होता था मैंने आम लगानेका जगह चुनी और उनकी इच्छा पूरी की।

आज तो यह पौधा सूरज छिपनेके मोहक क्षणोको नही देख सकता, क्योकि इसके चारो ओर झाडिया इससे ऊची जो हैं। पर मैं इस समय घासके मैदानोके पार इस लुभावने दृश्यको देख रहा हूं और सोचता हू कि जब यह पौधा बडा होगा, इसका सिर ऊंचा होगा, तब यह देख सकेगा कि किस शानदार जगहमें इसे आरोपित किया गया है।

लोग भी तो अपने जीवनको झाड-झखाडसे घेरे रहते है। वे उठकर अपने चारो ओर देखते ही नही। जहा होते है वहाके

सौंदर्यको निरखते और परखते ही नही। वे सोचते हैं, जो दिखाई दे रहा है, वह न दिखता तो अच्छा होता, जीवनकी परिस्थितियां जो आज हैं, उससे भिन्न होती।

मेरा पौधा भी यदि आज कुछ कहना चाहे तो अपने चारो ओरकी कंटीली बाड़, निकटकी ऊंची घासको देखकर कुछ ऐसी ही शिकायत करेगा। पर समयके साथ ही वह बढता जायगा, ऊंचा होगा और तब वह समझ सकेगा कि जो दिखाई देता है, वह तो अपने अंतरकी छाप है। अपने अंतर परिवर्तनके साथ ही वाहरी दृश्यावली भी बदलती है। अपनेको उठाओ, तो दृश्य सुविस्तृत होता जाता है।

हम भी पौधे हैं। हमें भी तो उस वडे माली—सृष्टिकर्त्ताने ही वनाया और लगाया है। जबतक हम ऊपर न उठे, अपनी आत्माको उच्च और पवित्र न वनाएं, हम अपने चारों ओर फैले प्रकाश और सौंदर्यको कैसे देख सकेंगे और कैसे उसकी भव्यताको समझ सकेंगे।

: ४५ :

भय—एक छलना

कुछ वर्ष हुए एक छोटे देशी राज्यकी जेलसे एक कैदी निकल भागा था। वह एक डाकू था जिसपर कई हत्याओंके अभियोग थे और वह आजीवन कारावासकी सजा भुगत रहा था।

वह किसी तरह यकायक जेलके दरवाजेके निकट बने जेलके पहरेदारके कमरेमें, जहा जेलकी चाभिया रखी थी, पहुचा और पहरेदार तथा उसके अन्य साथियोकी तरफ पिस्तौल तानकर बोला, 'हाथ ऊपर करो!"

वे जानते थे कि आदमी खतरनाक है, उसे हत्या करनेमे संकोच नही होगा, अत उन्होने डाकूको आज्ञाके अनुसार ही किया। उसने चाभियोका गुच्छा ले लिया और पहरेदारोके सरदारको छोडकर अन्य पहरेदारोको जेलकी काल-कोठरियोमें बंद कर आया। अब उसने सरदारसे कहा कि चलो फाटक खोलो और मुझे सरकारी मोटरपर शहरके बाहर ले चलो। सरदार उसे लेकर जेलके फाटकके बाहर निकला, जहा जेलर पेडोके नीचे टहल रहा था। जेलरने एक कैदीको सरदारके साथ आरामसे मोटरमें बैठते देखा तो उसे कोई शुबह नही हुआ। इस समय डाकू पिस्तौलको कपडोके नीचे छिपाए था, पर वह तनी सरदारकी ओर ही थी।

कुछ मील जाकर डाकूने सरदारको मोटरसे नीचे उतार दिया और स्वयं मोटर चलानेकी स्थितिमें आ गया। इस समय उसने हँसकर सरदारको सलाम किया और अपनी पिस्तौल उसके सामने फेंककर मोटर चला दी।

मोटरके चल पडनेपर जब सरदारका होश दुरुस्त हुआ तो उसने देखा कि उसके सामने लकडीकी एक पिस्तौल पड़ी है। डाकूने किसी तरह लकडीका एक टुकडा और एक चाकू

प्राप्त कर लिया था और उसकी सहायतासे पिस्तौलकी शक्ल बना ली थी जो पिस्तौलसे पूरी तरह मिलती-जुलती थी। पर इस नकलने असलका काम किया, क्योकि जिन्हें उसका डर दिखाया गया उन्होने उसे असल समझा और उसे जीवन तथा मृत्युकी शक्ति दे दी।

डर लकड़ीकी पिस्तौल है। हमारी अधिकांश सीमाएं और निराशाएं लकड़ीकी पिस्तौल ही है। हमारा भय और आशंका लकड़ीकी पिस्तौलकी छलनासे अधिक नही है। पर हम छलनाओंको न पहचानकर उन्हें यथार्थकी शक्ति दे देते हैं और वे हमे दुःखके कारागारमें बंद रखती हैं और सभी सुयोगोंसे वंचित कर देती है।

: ४६ :

आगे यों बढ़ें

प्रत्येक सरल कार्यको इस प्रकार करे कि जैसे आप किसी कठिन कार्यको करनेके लिए कटिबद्ध है और कठिन कार्यको इस प्रकार करें जैसे आप कोई बहुत ही सरल कार्य कर रहे हैं।

ऐसे कुछ काम नित्य नियमसे कीजिए जिन्हें आप टालना चाहते हैं, इस प्रकार आपको अपने प्रत्येक कर्तव्यको बिना कष्टके करनेकी आदत पड़ जायगी।

एक-एक पैसेका हिसाब रखें और प्रत्येक सप्ताह उसका लेखा-जोखा लें। पैसा हाथमें आते ही ऋणसे उऋण हो। कभी-कभी इतना धन दान करे जितना दान कर सकना आपके लिए कठिन हो। जिसे कर्ज न देना चाहें उसे यह कहनेका साहस करें कि उसे आप क्यो कर्ज नही देना चाहते।

किसी निर्णयपर पहुचनेके बाद जब उसके अनुसार काय आरभ कर दें तब सारी शकाओ-कुशकाओको मनसे निकाल दें और परिणामकी प्रतीक्षा करें।

कार्यको उपेक्षापूर्वक करनेसे उपेक्षाका मूल्य घटता है और कार्यमें असफलता मिलती है।

प्रत्येक कार्यको इस विश्वासके साथ करें कि असफल होना असभव है।

कामके स्थानसे हटनेके वाद कामको मस्तिष्कसे निकाल दें। कामसे छुट्टी ले लेनेसे दिमागको मिलनेवाली ताजगी कामको दिमागमें लिए रहनेसे मिलनेवाले लाभसे अधिक मूल्यवान है।

हमेशा डरते रहना कि आपसे कही कोई भूल न हो जाय, जीवनकी सवसे वडी भूल है।

कामकी चिंताको सोने जानेके पहले ही निकाल दें, इससे आपका सोना आपको कार्य करनेकी अधिक शक्ति देगा। श्रमपूर्वक काम करनेसे नीद वढिया आती है।

किसी भी कामके करनेमें समयका दुरुपयोग नही होता, पर तभी जब उससे मिलनेवाले अनुभवका उपयोग बुद्धिमत्ता-पूर्वक किया जाता है।

: ४७ :

विश्वास

कोई भी दो आदमी एक तरहके नही होते। प्राय. एक कुटुंबके दो व्यक्तियोका स्वभाव भी अलग-अलग होता है। उनमेसे एक उदार, मिलनसार और भला होता है तो दूसरा क्रोधी, असहिष्णु और स्वार्थी हो सकता है।

यदि हम लोगोसे मिलते समय इस तथ्यको याद रखें कि दो आदमी एक तरहके नही होते तो हम बहुत तरहकी निराशाओ और अंतर्द्वन्द्वसे मुक्त रह सकते है।

दुनियामे लाखों तरहके विचार है, करोडो ऐसे आदमी है जो अपनी तरहसे सोचते है—यह जानकर हमे कार्यकी पूर्णताके संबंध में उदार रहना चाहिए। सामान्यत· हमे पूर्णता कही भी नही ढूढनी चाहिए।

दूसरोंके प्रति उदार होनेका अर्थ है स्वय धीरज रखना। हर समय धीरज रखना सरल नही होता पर दुनियाका प्रत्येक धर्मशास्त्र, प्रत्येक अवस्थामें धीरज रखनेकी आज्ञा देता है।

दुनियामे आपको स्वार्थ, घृणा, अविश्वास, नासमझी फैली हुई दिखाई दे सकती है। पर इस ससारको ही नया ससार बनाना है और इसके लिए सहयोग, सहिष्णुता और उदारताकी भावनाएं लोगोमें भरनेकी आवश्यकता है।

आज जब कुछ लोग प्राप्तसे सतुष्ट न होकर रूखे, असहनशील और अप्रिय हो रहे है सद्भावना और प्रकाशमय प्रसन्नताकी अधिक आवश्यकता है।

झूठी आशाने लोगोको निष्क्रिय बना रखा है। वे करके प्राप्त करनेके सिद्धांतको नही अपनाते।

सच्चा आशावादी यह विश्वास करता है कि ससारकी सर्वोच्च शक्ति ससारको सुंदर बना सकती है और मनुष्यमें उस शक्तिसे सहयोग करनेका सामर्थ्य है।

मनुष्यके प्रति मनुष्यके विश्वासमे ही प्रसन्नता छिपी हुई है।

: ४८ :

कलात्मक जीवन

सौदर्य ईश्वरका प्रतिबिंब है। पवित्रता और सदाचारकी भाति वह आत्माका सहचर है। यदि हम बुराई और असत्यसे अपना ध्यान हटाकर उसे सत्य और सौंदर्यपर केंद्रित कर सकें तो हमारा जीवन कही अधिक सुखमय होगा।

हमारा हृदय पुष्पकी भांति सुदर होना चाहिए। शक्ति और सौंदर्य दोनों ही सदाचारके अनुगामी है।

हीरोंकी भाति चमकते आकाशमे जड़े तारे, पूनमका चांद, सुंदर अनंततक फैला समुद्र, अनंत आकाशको छूते हुए पर्वत ये सभी सौदर्यके प्रतीक है, पृथ्वीकी विशालताको ढकने-वाली हरीतिमासे ओतप्रोत वृक्षावलि, उसको चूमनेवाली संगीतमय वायु, पक्षियोंका कलरव—ये सभी प्रेमका संगीत सुनाते है।

सौंदर्यमें सूर्योदयसे अधिक प्रकाश और खिले गुलावसे अधिक भव्यता होती है और वह सूर्यास्तसे अधिक प्रेरक होता है। यह सौंदर्य चरित्रवान व्यक्तिके व्यक्तित्वसे प्रस्फुटित होता रहता है। उस व्यक्तिका आंतरिक सौदर्य आंखोको नही, सवकी समझको भाता है।

सौंदर्य मनुष्यके रंग अथवा उसकी वनावटमे नही, उसके अच्छे कार्योमें निहित होता है। जव मनुष्य ईमानदारीसे रहता है, जो उसे मिलता है उसे धन्यवादपूर्वक ग्रहण करता है, वहादुरीसे कठिनाइयोका मुकावला करता हुआ कर्तव्य-पथपर डटा रहता है तव वह अक्षय सौदर्यका दर्शन कर पाता है।

सात्त्विक जीवनका सौंदर्य क्षणस्थायी नही होता, वह सतत प्रवाहिणी भागीरथी है, जिसकी स्मृतिमात्रसे आदमी पवित्र हो जाता है।

सौंदर्यपूर्ण जीवनकी प्राप्तिक लिए मनुष्यका मस्तिष्क शात होना चाहिए, उसमें विरक्ति और सतोषकी भावना होनी चाहिए।

आप अपनेमें सौंदर्यको प्रकाशित कर सकते है। आपमें शक्ति है कि आप प्रसन्नतापूर्वक रहें और दूसरोकी खुशी बढावें। आपमें शक्ति है कि आप केवल अच्छी बातें ही मुहसे निकालें और अच्छी बातें ही देखे और सुनें। आपमें ये सभी शक्तिया है, आपका जीवन कलात्मक है। यह दिखानेके लिए आपको स्वय कोशिश करनी होगी। कोई गुरु आपसे यह नही करा सकता।

: ४९ :

दो प्रसंग

(१)

जो लोग जीवनका एक ध्येय बनाकर उसकी पूर्तिके बाद ही अवसर ग्रहण करना चाहते है उन्हें नीचेके आख्यानसे थोडी सीख मिलेगी।

पाइरस इटलीकी अपनीनिश्चित यात्रापर निकलने-हीवाला था कि उसके एक बुद्धिमान साथी साइनेसने उससे पूछा, "आप किस ध्येय और आशाकी पूर्तिके लिए यह यात्रा कर रहे है?"

"मै रोम विजय करूगा।"

"इसके वाद आप कौन-सा काम करेंगे?"

"फिर मै सारी इटलीको जीतूगा।"

"और इसके वाद?"

"इसके वाद हम मेशीडोनिया, सारे अफ्रीका और ग्रीसको अपने साम्राज्यमे मिलाएंगे।

"सारे इच्छित देशोपर विजय प्राप्त करनेके वाद आप क्या करेंगे?"

"तव हम कुछ नही करेगे, अपना शेष जीवन सुख और शांतिपूर्वक व्यतीत करेंगे।"

यह सुनकर साइनेसने पाइरससे कहा, "यदि आपकी अंतिम इच्छा यही है तो शांति और सुखसे वैठनेसे हमे आज भी कौन रोक रहा है?"—पर पाइरसके पास इसका कोई उत्तर नही था।

(२)

एक वार परमहंस स्वामी रामकृष्ण अपने शिष्योके साथ टहलते हुए नदी-किनारेके एक मछुएको अपना जाल खीचते हुए देखनेको रुक गए और उन्होंने अपने शिष्योसे कहा, "जरा जालकी मछलियोंकी गतिविधिको ध्यानसे देखो।"

उन्होने देखा कि कुछ मछलियोने छूटनेकी कोई कोशिश नही की और वे जालमें निश्चल पड़ी रही, कुछने जालसे निकलनेका व्यर्थ प्रयत्न किया, कुछ जालसे निकलकर पानीमें चली गईं।

परमहस रामकृष्णने मछलियोकी दशापर विचार करते हुए अपने शिष्योसे कहा कि इन मछलियोकी तरह ही ससारमें मनुष्य भी तीन तरहके होते है। एक श्रेणी उनकी है जिनकी आत्माने बघन स्वीकार कर लिया है—वे मुक्तिका कोई प्रयत्न नही करते। दूसरी श्रेणी उनकी है जो बहादुरोकी तरह मुक्तिके लिए प्रयत्न तो करते है पर मुक्ति पाते नही, तीसरी श्रेणी उन मुक्त आत्माओकी है जो चरम प्रयत्नद्वारा मुक्ति पा लेती है।

यह सुनकर एक शिष्यने पूछा, "स्वामीजी! चौथी तरहकी मछलियो और मनुष्यके वारेमे तो आपने कुछ बताया ही नही।"

"चौथी तरहकी बुद्धिमान मछलियोकी तरह वे उच्च आत्माएं है जो न जालके निकट जाती है और न जालमे कभी फँसती ही है।"

: ५० :

घरकी सजावट

साधारणत सब लोग अपनी रुचिके अनुसार अपना घर जितना वन पडता है सजाते है। यह वे अपनी खुशी बढानेको ही करते है। सजावटके लिए वे अपने मनके फर्नीचर, चित्र, पर्दे और खिलौने चुनते है।

सजानेका यह कार्य आप अपने साथ भी क्यो न करे? अपनी आत्माको भी क्यो न सजाएं? उसीके साथ तो आपको अपनी जिंदगी गुजारनी है।

अपनेको सजानेका अर्थ है अपने विवेकको जागृत करना। इस कार्य-सिद्धिके लिए आप अपने मस्तिष्कमे उन भावनाओको स्थान दे जिन्हें आप सचमुच पसंद करते है। उसकी सजावटके उपकरण है—शाति, प्रेम, बुद्धिमत्ता, सहनशीलता, प्रत्येक स्थानपर शुभको खोज निकालना और प्रसन्नता।

आश्चर्यकी वात होनेपर भी यह सही है कि वहुत थोड़े लोग ही ऐसे है कि जो कार्य प्रसन्नताकी प्राप्तिके लिए करते है। प्रसन्नता जीवनका चिह्न है। ज्यों-ज्यो इसकी वृद्धि होती है मनुष्यकी शक्ति वढती है।

शाति, प्रसन्नता, प्रेम ही वह चीजे है जिनकी आपको आवश्यकता है। आप इनके वारेमे सोचिए, ये आपको मिलेंगी। आप इन्हें चाहिए और वे आपके पास आएंगी।

वहुतसे असावधान व्यक्ति अपने मस्तिष्कमे भय, अभाव, रोग, घृणा, आलोचना-सरीखी ऐसी चीजे भर लेते है जो उनके पसंदकी नही है। वे उनके वारेमे सोच-सोचकर और अभ्यास-द्वारा ही उन्हें प्राप्त करते है। वे इन्हे वरदान नही शाप ही समझते है पर हमें मिलती तो वही चीजे है जिनके वारेमें हम सोचते है और विश्वास करते है।

घरके उस सामानको, जिसे हम नापसद करते हैं, घरसे निकाल देते है, यही नियम हमें अपने मस्तिष्कके साथ भी बरतना चाहिए। मस्तिष्कसे चीजे निकलती है उन्हें भोजन न देनेसे, उनकी उपेक्षा करनेसे और उनकी जगह उनकी विरोधी अच्छी चीजें ला बिठानेसे।

: ५१ :

मुंह बंद रखें

मध्यप्रदेशके जंगलोमें रहनेवाली एक जातिके लोगोको क्षय और इन्फ्लुएजाका रोग नही होता। इसका कारण यह है कि वे अपने बच्चोको नाकसे सास लेनेकी आदत लगानेका ध्यान रखते हैं। कभी-कभी तो माताए इसलिए कि बच्चा मुहसे सास न ले सके, बच्चेके सिरसे मुहके चारो ओर एक पट्टी वाघ देती है।

यदि आप वोल नही रहे है, तो नाकसे सास लीजिए। इससे फेफडोमें पहुचनेके पहले हवा गरम और स्वच्छ हो जायगी जो आपका गला खराव होने और मुह सूखा रहनेसे वचायेगी।

जहांतक वन सके अपना समय स्वच्छ हवामें व्यतीत कीजिए। अपने काम करने और सोनेके कमरेकी खिडकिया हमेशा खुली रखिए। वद हवा स्वास्थ्यको खराव करती है। चलते हो या खडे हो या वैठे, अपनी छाती ऊची रखनेका ध्यान

रखिए। इससे बोलते समय आपकी आवाजमें शक्ति और गहराई आयेगी जिससे आपका व्यक्तित्व प्रभावशाली वनेगा।

जव आप आदतन अपना मुंह वंद रखते हैं तब आपको सिर्फ शारीरिक लाभ ही नही, मानसिक लाभ भी होता है। मौनको शात और संतोषका प्रदाता कहा गया है।

कभी-कभी पूरे दिन मौन रहिए, वहुत जरूरत पड़नेपर ही बोलिए। मौन-दिवसके अंतमे आप महसूस करेंगे कि आपको एक नई शक्ति और आत्म-नियंत्रणका मार्ग प्राप्त हुआ है।

जिह्वा दुनियामे वहुत वड़े-वड़े नुकसान कर देती है। यह है तीन इंचकी ही, पर यह पूरे छः फुटके आदमीको मार सकती है।

कम वोलिए, अधिक सुनिए। वड़ोंने कहा भी है—कह एक, जव सुन दो, खुदाने जीभ एक दी, कान दो। दूसरोंकी वातोंपर विचार कीजिए और उनके प्रकाशमे अपनी धार-णाओंको तौलिए और फिर जो सही लगे वही कीजिए।

आपका शांत रहना आपको शक्तिशाली प्रमाणित करता है। कव वोलना चाहिए यह समझना कठिन काम है पर इसका सीखना जीवनकी सफलताके लिए आवश्यक है।

यदि आप वीमार है तव तो अपना मुंह जरूर वंद रखिए। यदि आप कोई कठिन समस्या सुलझा रहे है तो चुप रहकर

उसपर विचार कीजिए। यदि आपको क्रोध आ रहा है तो मौन धारण कीजिए।

मैं एक सफल व्यापारी युवकको जानता हू जो कई मिलोका संचालन कर रहा है। वह किसीको बिना पूछे कभी कोई राय नही देता और उन्ही प्रश्नोका उत्तर देता है जिनका उत्तर देना बहुत आवश्यक होता है।

चुप रहकर देखिए आप नफेमें रहेंगे।

: ५२ :

आपका साथी कौन

आपके विचार ही आपके साथी है। जिस समय आप जिस विषयके सबधमें सोचते है, उसी विषयके साथ आप रहते है। असलमें आप अपने विचारोके घेरेसे बाहर निकल भी नही सकते, क्योकि जिस विपयपर आपका ध्यान लग जाता है वह आपको पकड लेता है और ध्यान तभी लगता है जब आप उस विषयपर सोचते है।

इस समय आप किन विचारोके अधिकारमें है ? क्रोध ? भय ? घृणा और निराशा ? अथवा आप इस समय आशा, उत्साह, दया और प्रसन्नताके साथ रमण कर रहे है ?

आप किन विचारोको साथी बनाए यह निश्चित करना किसी अन्यके नही, केवल आपके हाथमें है। आपने कभी यह

भी सोचा है कि जिस विषयपर आप सोचना नही चाहते उस विषयपर आपको कोई भी अन्य सोचनेके लिए विवश नही कर सकता। संभवतः कोई आपसे जो आप न चाहते हो वह आपसे कहलवा ले सकता है, करवा सकता है पर आप जो सोचना नही चाहते वह सोचनेका साधन तो आपको कोई चना ही नही सकता। यदि आप भली वात सोचना नही चाहते तो कोई कितना ही भला क्यो न हो वह आपको भली वात सोचनेपर लगा नही सकता।

आप अपने विचारोंके मालिक है।

आज वहुतसे लोग वीते कलके दुःख, असफलता, निराशा-के विचारोको अपने हृदयसे लगाये वैठे है और उनका यह कार्य कितना मूर्खतापूर्ण है। आजकी कठिनाईको स्वीकार करना भी ठीक नही है, क्योकि हम जानते है, कि कोई कठिनाई टिकती नही पर भूतकी कठिनाईको स्वीकार करना, उसके विचारोंसे घिरे रहना तो और भी वुरा है।

स्मृति आजके साथ संवधित होनी चाहिए। पुराने दुःख तो मर चुके पर आप उनको सोच-सोचकर उन्हे जीवित रखते है, उनके साथ रहते है। अपनी वुद्धिको तो देखिए, कैसे साथी आप चुनते है?

"वीती ताहि विसारि दे।"—इस उक्तिमें सफल भविष्य-का प्रकाशपूर्ण द्वार छिपा हुआ है।

: ५३ :

दिल-बहलाव का काम

श्रीरमेशकुमार बचपनमें दिल-बहलावके लिए देश-विदेशकी टिकटे इकट्ठी किया करते थे। फिर उन्होंने कैमरा खरीदा। उससे अपने आकर्षणके विषयोकी फोटो लेने लगे। आगे चलकर वे पुराने सिक्के जोडने लगे। इस प्रकार प्रतिवर्ष वह दिल-बहलावका साधन वदलते रहे। इससे उनके ज्ञानमें वृद्धि हुई जो उनके लिए बहुत उपयोगी साबित हुई।

अव वे शब्दोकी वागवानी करते है और इस बागबानीके वारेमें जव वे लोगोसे वात करते है तो उनका चेहरा खुशीसे चमक उठता है। वे कहते है कि जैसे माली फूल और पौधोको वढाता और सवारता है वैसे ही मै शब्दो और मुहावरोको वढाता और सवारता हू। जव मै किसी नये शब्दको अपने मस्तिष्कमे जमाना चाहता हू तो मै उसका सही अर्थ जाननेके लिए कोषकी छानवीन करता हू। फिर मै उस नये शब्द और उसका अर्थ एक कापीमें उतार लेता हू और प्रति सप्ताह मैं सग्रहको समझनेके लिए ऊची आवाजसे पढता हू। इस प्रकार मेरे इकट्ठे किये शब्द-पुष्प मेरे हो जाते है।

"आपकी इस वागवानीके औजार क्या-क्या है?"

"शब्दों, मुहावरों, कहावतोंके अच्छे कोष और व्याकरणकी पुस्तकें।"

"क्या आप नित्य साधारण कामोंमें आनेवाले शब्द ही चुनते है?"

"मैं हर विषयसे संबंधित शब्दोंको इकट्ठा करता हूं, पर मेरी नजर सरल शब्दोंपर अधिक टिकती है?"

"और मुहावरोंके संबंधमें आप क्या करते हैं?"

"मुहावरे चुननेमें मुझे जो आनंद आता है वह किसी मालीको गुलदस्ते सजाकर भी क्या आता होगा। मुहावरे मैं अच्छे लेखकोंकी पुस्तको, संपादकोंके संपादकीय लेखों तथा पत्रिकाओसे चुनता हूं।"

"मैं नित्य दस मिनटतक कोई अच्छी पुस्तक ऊंची आवाजसे पढ़ता हूं। मेरे शब्दोंका भंडार बढ़ गया है और मुझे अपने विचारोको व्यक्त करनेमें अब बड़ी सुगमता होती है। शब्द मेरी जिह्वापर भागे चले आते है।"

"शब्दोंकी बागबानीको न कभी अधिक वर्षाका डर होता है न अधिक धूपका। यह बागबानी आप जहां चाहें कर सकते हैं। मैंने बहुत-से शब्द तो बस और रेलमें इकट्ठे किये हैं। आप यह बागबानी शुरू कीजिए, फिर इसे छोड़ना आपके लिए कठिन होगा।"

: ५४ :

सादा जीवन

बनावटी जिंदगी मृगमरीचिकाके समान है, वह निराशाकी जननी है। सादे रहन-सहनका अर्थ जीवनमें ध्येय, महत्त्वाकांक्षा, कोशिश और जोशका अभाव नही है, सादी जिंदगीके मानी हैं, खर्चीली, फजूलकी ऐसी चीजोका मुहताज न होना जिनके ऊपर अदूरदर्शी जीवनके आनंदको निर्भर समझता है।

सादा जीवन व्यतीत करनेवाला व्यक्ति सत्य, सुंदर और ठोस चीजोको पाकर संतोष करता है। वह धन, वाहवाही अथवा सम्मानकी इच्छा छोडकर बिना आडंबरके शान्तिपूर्वक कार्योमें लगा रहता है। वह छोटी-मोटी बातो, झगड़ो और बेवकूफीके कामोमें अपना समय बरबाद नही करता। उसके जीवनमें सरलता, उच्च विचार और सेवाकी भावना होती है।

सफल व्यक्तियोकी विशेषताओकी सूची बनाइए। ये विशेषताएं आपकी सूचीमें संभवत. ये होगी—श्रम, एकाग्रता, आत्मनिर्भरता, पूर्णता, ईमानदारी, धैर्य, प्रसन्नता, आत्मविश्वास, काममें लगे रहनेकी शक्ति, चतुरता, जोश और निश्चय। अब आप आत्म निरीक्षण कीजिए और देखिए कि ये विशेषताएं आपमें किस सीमातक प्रस्फुटित हुई है। इस विधिसे आपको अपनी कमजोरियां भी स्पष्ट दिखाई देगी और आप उनको दूर करनेमे लग सकेंगे।

सफलतातक पहुचनेकी राह न सीधी है न समतल। सफलता प्राप्त करनेके लिए निश्चय, इच्छा-शक्ति, हिम्मत और श्रम चाहिए। वह व्यक्ति जो बढकर और मिहनतसे काम करता है, उसमें एक स्वाभाविक आकर्षण होता है—ऐसे बहादुरको संसार प्रणाम करता है, लोग उसके पास खिचे चले आते है। खर्चीला व्यक्ति अपना सारा समय लोगोंसे मिलने-जुलने, गप लड़ानेमें गवां देता है। उसे चुप रहने और शान्त रहनेकी शक्तिका पता ही नहीं होता।

न अधिक बोलना अच्छा है न अधिक खर्च करना। इसी तरह बिलकुल चुप रहना और जरूरतके लिए भी खर्च न करना भी अच्छा नही है।

सरल, निष्कपट और शक्तिशाली बनिए। सच्ची सरलता-की शक्ति और उच्चताको समझिए और उसे अपने चरित्र, कार्य और जीवनकी विशेषता बनाइए। संसारको कुछ दे जानेवाले सभी व्यक्तिका जीवन सरल और निष्कपट रहा है।

: ५५ :

कीजिए

काम करते समय शारीरिक या मानसिक सुस्ती आए या कोई कठिन काम सामने पड़नेपर उसे शुरु करते घबराहट मालूम हो तो अपनी जगहपर खड़े हो जायं, सास गहरी लें और पैरकी

अगुलियोके सहारे सीधे होते हुए हाथोसे कमरेकी छतको छूनेकी कोशिश करें। पूरी दृढतासे ऐसा कई बार करे। इससे आपकी सुस्ती काफूर हो जायगी और आप अपने काममें रुचिके साथ लग सकेंगे।

वल ही चरित्रका आधार है। इसलिए जो भी कार्य करें उसे पूरी इच्छासे और अपनी सारी शक्ति लगाकर करें। इसका फल यह होगा कि आपमें आत्म-विश्वास पैदा होगा और नये-नये काम करनेकी स्फूर्ति।

अदल-बदलकर काम करते रहनेसे मस्तिष्कको आराम मिलता है पर लोग जो कामसे थक जाते है उसका कारण कार्याधिक्य नही कामको ठीक ढगसे करनेके ज्ञानका अभाव होता है।

आपको फुरसत भी मिलनी चाहिए पर फुरसत तो कामके समयमें नही, कामके वाद अच्छी लगती है। फुरसतका आनद तभी है जव काम मिहनतसे किया गया हो और आगे भी मिहनतका काम हो।

मनुष्यका निर्माण भाग्य नही, मनुष्यकी कार्य-शक्ति करती है। गौरव मिहनतका अनुगामी है। काम आत्माके लिए रसायनका काम करता है। काम ही मनुष्यकी आत्मा है। काम न करनेवाले आदमीका मूल्य शून्य है।

यदि आपका यह खयाल हो कि वड़े-वडे काम वही कर सकता है जिसे प्रकृतिकी ओरसे असाधारण योग्यता प्राप्त होती है तो इस विचारसे छुट्टी पा लेना ही अच्छा है। यदि आप

सफल व्यक्तियोंके जीवनका अध्ययन करे तो आपको ज्ञात होगा कि वे बहुत ही साधारण योग्यताके व्यक्ति थे और मौके भी उन्हें बहुत ही साधारण मिले थे।

आपके रास्तेमें कठिनाइयां भी आयेंगी और निराशाएं भी, पर इससे न अपने लक्ष्यको गिराना चाहिए और न अपनी शक्तिको ही कम होने देना चाहिए। ऐसे समय कठिन और श्रमसाध्य कार्योंमें भिड़कर लगना चाहिए।

हिम्मतसे काम लेनेपर हिम्मत बढती है। हिम्मतके सामने बड़ी-से-बड़ी कठिनाई अपना हल स्वयं बता देती है।

आड़े वक्तके लिए आपके पास शक्ति संचित भी रहनी चाहिए अत. भविष्यके लिए शक्ति-संचयनका भी ध्यान रखना चाहिए और अपनेको हमेशा याद दिलाते रहना चाहिए कि शक्तिके अक्षय भडारके आप स्वामी है।

: ५६ :

विचार और मनुष्य

जिन विचारोंको आप अपने मनमें सदैव स्थान देते रहते है, उन्हें सचेत मस्तिष्क आपके अचेत मस्तिष्कतक पहुंचा देता है और वही आपकी 'विचारधारा' कहलाते है। यदि आप अपनी विचारधाराको उच्च करना चाहते हो तो मनमें किसी

हीन विचारके आते ही अपनी इच्छा-शक्तिद्वारा उसे भगा दीजिए और उसकी जगह किसी ऊचे उठानेवाले विचारकी ओर अपना ध्यान ले जाइए। हीन विचार स्वय चला जायगा, क्योकि मस्तिष्कमें एक समयमें एक विचार ही पूरी तरह स्थान पा सकता है।

यदि आप हर गलत विचारको आते ही हटा दे और उसकी जगह एक सही विचार बिठा दें तो धीरे-धीरे आपकी मानसिक वृत्ति ऐसी हो जायगी कि फिर वह केवल सही विचारोको ही आकर्षित करेगी। विचार धीरे-धीरे आदत बनते हैं।

कल्पना इच्छा शक्तिकी सहायिका है, दृढ विचारोंके निर्माणमें इसकी सहायता लीजिए। सोचिये कि आप शक्ति, निर्भीकता, हिम्मत, आशा, कार्यकुशलताकी मूर्ति है और उस मूर्तिको उन सारे गुणोसे सजाइये, जिनके धनी आप बनना चाहते है। कल्पनामे देखिये कि कठिन-से-कठिन परिस्थितियोका मुकाबला आप बहुत योग्यतापूर्वक और सफलतापूर्वक कर रहे है। जिस उच्चतम स्थानतक आप पहुचना चाहते है उसका चित्र स्पष्ट बनाइये और अपने विचार, लक्ष्य, इच्छा और आकाक्षाओको उसकी प्राप्तिमें लगा दीजिए।

अपने प्रति ईमानदार और अपने आदर्शकी प्राप्तिके लिए कटिबद्ध रहिये, फिर आप देखेंगे कि प्रतिदिन आप अपने आदर्शके निकट पहुचते जा रहे हैं।

सच्ची हिम्मत शोर नहीं मचाती, बल्कि वह शांत प्रयत्न-रूपमें प्रकट होती है। यदि आप काममें लगे रहना जान लेंगे तो आपको यह भी जाननेका मौका मिलेगा कि आपकी अपनी शक्ति किस प्रकार समयपर काम आती है।

अपने चारित्रिक बलका विकास कीजिये और अपने पैरों-पर खड़े रहना सीखिये। तर्कद्वारा निर्णयपर पहुंचिये और जब आपको विश्वास हो जाय कि आपका निर्णय सही है तब विरोधियों और राह चलते विचार बनानेवालोंकी परवा किये बिना अपने निर्णयपर डटे रहिये।

अपने चरित्रकी जाच भी कीजिये। नीचे लिखे प्रश्नोंमें-से जिस प्रश्नका उत्तर आप हांमें दें वह प्रश्न आपकी कमजोर जगह बताता है, उसका सुधार कीजिये।

१. क्रोध आपको शीघ्र आता है?
२. आप शीघ्र बहसमें उतर जाते हैं?
३. उत्तेजना और घबराहटके शिकार हो जाते हैं?
४. अपना निर्णय जल्दीमें देते हैं?
५. दूसरोंकी गलतीपर आपको हँसी आती है?
६. अपनी आलोचना सुनना आपको बुरा लगता है?
७. आप कामको टालते हैं?
८. आपका स्वभाव चिड़चिड़ा है?
९. अपने सिवा औरोंकी नहीं सोचते हैं?

: ५७ :

आत्मप्रकाश

यदि आप अपनी बुद्धि बढाना चाहते है तो जितनी बुद्धि ईश्वरने आपको दी है उसका उपयोग करें—बुद्धि बढानेकी यही एक रीति है। सत्यका जो ज्ञान आपको प्राप्त है उसके प्रकाशमें आप अपनी समस्याओका हल ढूढें—पहले उसी समस्यापर विचार करें जो आपको बहुत कठिन और उलझी प्रतीत होती हो।

आदमीका स्वभाव ही कुछ ऐसा बना है कि वह कठिनाइयोका सामना करनेसे बचनेके लिए बहाने ढूढता रहता है। आप सबने ऐसे आदमी देखे होगे जो न अपने रहन-सहनको सुव्यवस्थित बनाते है न अपनेको—लगता है उनके पास समय ही नही है पर व्यर्थकी बातो, दुनियाकी विगत समस्याओके पीछे अपनेको व्यस्त रखते है। ऐसा वे केवल अपने घरको ठीकसे रखनेके कर्तव्यसे बचनेके लिए करते है।

आत्मज्ञान अतर्दृष्टि प्रदान करता है। अदरकी खिडकी खुल जाती है। पर जिसकी अदरकी खिडकी खुल गई है उसकी बाहरकी खिडकी बद कैसे रह सकती है। अदरका प्रकाश बाहरके सब कार्योपर तो पडता ही है। असलमें बाहर और भीतरकी दोनो ही खिडकियोमें अन्योन्याश्रय सबध है। जब

एक खुलती है तो दूसरी भी खुल जाती है। जब एक बंद हो जाती है तो दूसरी भी बंद हो जाती है।

जब आदमी सत्कर्म करने लगता है तो आत्मप्रकाश बढ़ने लगता है और ज्ञानकी वृद्धि होने लगती है। सत्कर्म करना बंद कर दीजिए तो आत्मापर अंधकार छाने लगता है।

तो प्रकाश जीवन है, अंधकार मृत्यु और यह नियम शरीरके लिए उस रक्त-संचालनके नियमकी ही भांति लागू होता है जिसके संचरणको जीवन और स्थिरताको मृत्यु कहते हैं।

प्राकृतिक चिकित्सा क्या है ?

रोज-व-रोज डाक्टरोकी तादाद वढ रही है और साथ-साथ अनगिनत ओषधियोकी। पर आख उठाकर देखें तो हर आदमी आपको किसी-न-किसी रोगके चगुलमें फंसा मिलेगा। इससे सावित होता है कि दवाए आदमीको न तदुरुस्त रख सकती है न कर सकती है।

प्राकृतिक चिकित्सकोने तजरुवेसे जाना है कि रसायन और दवाए रोगको अच्छा करना तो दूर रहा उल्टे रोगको—उसके कुछ लक्षणोंको—कुछ वक्तके लिए दूर करके, वाहर निकलते हुए रोगको शरीरके भीतर दवा देती है। जैसे गावमें कूडा-कचरा इकट्ठा होकर बीमारी फैलाता है वैसे ही शरीरकी गदगी निकल न पानेपर अदर सडने लगती है। वही गदगी सव रोगोकी जड है।

गलत भोजनकी वजहसे पैदा हुई सडन, अपच, दवाओंके जहर, इजेक्शन, टीका वगैरह इस गदगीको वढाते है।

शरीरसे गदगी निकालनेकी कुदरतकी कोशिश ही रोग है, और रोगके लक्षण इस कोशिशका कुदरती नतीजा है। कुदरती इलाज इस गदगीको शरीरसे निकाल फेंकनेमें पूरी मदद पहुचाता है और मनुष्यको स्वस्थ, सशक्त एव सतेज वनाता है।

कुदरती इलाजके मददगार है उपवास, फलाहार, सतुलित भोजन, पानी, मिट्टी, धूप, प्राणायाम, आसन, कसरत और मालिश वगैरह। जिनसे रोग दवते नही वल्कि जडसे नेस्त-नावूद होते है।

आरोग्य-मंदिर

इन्ही सिद्धातोके अनुसार चिकित्साकी सुविधा देनेके लिए आरोग्य-मदिरकी स्थापना की गई है। विशेष जानकारीके लिए आरोग्य-मदिरका परिचय-पत्र मगानेकी कृपा करें।

प्रवर्तक, आरोग्य-मंदिर, गोरखपुर (उ० प्र०)

आरोग्य-ग्रंथमाला

प्राकृतिक चिकित्साके प्रचारकी दृष्टिसे आरोग्य-ग्रंथमालाका प्रकाशन शुरू किया जा रहा है। इसमें हिंदुस्तानके अनुभवी प्राकृतिक चिकित्सकोंकी पुस्तकोंके साथ-साथ विदेशके प्राकृतिक चिकित्सकोंकी पुस्तकें भी होंगी। ये सब हम मूल या सारांश रूपमें हिंदी-भाषी जनताको अच्छे रूपमें और सुलभ मूल्यमें देना चाहते हैं।

उ० ! आपके हाथमें है, शेष प्रकाशित पुस्तकोंका परिचय लीजिए :—

१. जीनेकी कला—लेखक : विट्ठलदास मोदी। यह पुस्तक आपका मानसिक बल बढ़ाएगी, स्मरणशक्ति तीव्र बनाएगी, चिंताओंसे मुक्त करेगी तथा आपके सामने वे सारे रहस्य खोलकर रख देगी जिनके जाननेके कारण वह व्यक्ति, जिसे आप बड़ा कहते हैं, बड़ा बना है। मूल्य १।।)

२ प्राकृतिक जीवनकी ओर—लेखक : एडोल्फ जस्ट; अनुवादक : विट्ठलदास मोदी। मिट्टी, पानी, धूप, हवा और भोजनकी सहायतासे नए-पुराने सभी रोगोंको दूर करने तथा स्वास्थ्यको बढ़िया बनानेकी विधि सिखानेवाली दुनियाकी सरलतम पुस्तक। मूल जर्मनसे अबतक इसके १४० भाषाओंमें अनुवाद प्रकाशित हो चुके हैं। बढ़िया गेटअप। मूल्य ३)

३. सर्दी-जुकाम-खांसी—ले० : डा० रैम्सस अल्वेकर, एम० डी०। इन रोगोंकी चिकित्सा, कारण, उनसे बचनेका रास्ता बतानेवाली एक अपूर्व पुस्तक। मूल्य ।।।)

४ उपवाससे लाभ—ले० विट्ठलदास मोदी। उपवासकी महिमा, उपवास करनेकी विधि और रोगोंके निवारणमें उपवासका स्थान बतानेवाली पुस्तकके रूपमें एक विशेषज्ञ। मूल्य १।।)

५. आदर्श आहार (संशोधित और परिवर्धित दूसरा संस्करण)—ले० : डा० एन० सी० दास, एम० डी०। भोजनसे स्वास्थ्यका क्या संबंध है और भोजनमें थोड़ा-सा हेर-फेर करके रोगका निवारण कैसे किया जा सकता है, यह विशद रूपमें बतानेवाला एक ज्ञानकोष। मूल्य ३)

६ मैं तंदुरुस्त हूं या बीमार ?—ले० : लूई कूने। इस प्रश्नका उत्तर इस पुस्तकसे लें और दवाके जालसे निकलकर अपना स्वास्थ्य और धन बचाएं। मूल्य ।।)

७. **रोगोंकी सरल चिकित्सा**—ले० : विट्ठलदास मोदी। दो हजारसे अधिक रोगियोको अपने निरीक्षणमें रखकर की गई चिकित्सासे प्राप्त अनुभवके आधारपर लिखी गई प्राकृतिक चिकित्सा-साहित्यकी श्रेष्ठ पुस्तक। मूल्य सजिल्द ४) अजिल्द ३)

८ **स्वास्थ्य कैसे पाया ?**—इस पुस्तकमें आप स्वास्थ्यको उन्नत बनाने और लोगोंके रोगोंसे मुक्ति पानेकी आत्मकथाए पढकर स्वस्थ रहनेका सही रास्ता जानेंगे। बढ़िया छपाई, सुंदर दुरंगा कवर, चालीस हाफटोन चित्र, पृष्ठ-संख्या २१६, दाम सिर्फ ॥)

९ **कब्ज—कारण और निवारण**—श्रीमहावीरप्रसाद पोद्दार। इस पुस्तकमें कब्जके कारणो और निवारणके उपायोपर विस्तारसे विचार किया गया है। हिंदीमें ही नही, भारतकी किसी दूसरी भाषामें भी, कब्जपर ऐसी पुस्तक नही निकली है। छपाई, कागज, जिल्द बढिया, दाम सिर्फ २)

—व्यवस्थापक, आरोग्य-ग्रंथमाला, गोरखपुर

—: अगर आप चाहते हों :—

कि

—आपके घरभरका शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य ठीक रहे,
—दवा-दारूसे पिंड छूटे,
—खान-पान, व्यायाम आदिके बारेमें जरूरी हिदायतें मिलें,
—भोजनसबंधी खोजोका नया-से-नया ज्ञान प्राप्त हो,
—नामी प्राकृतिक चिकित्सकोंके लेख पढनेको मिलें,
—बिना दवा-दरपनके पुराने रोगोंसे छुटकारा पाए हुओंके बयान उन्हींकी जबानी जानें,
—'आरोग्य-ग्रंथमाला' की पुस्तकें रियायती मूल्यपर मिलती रहे तो

'आरोग्य'

मासिकके ग्राहक बन जाइए। इसका हर अंक स्वतंत्र पुस्तककी भांति होता है। वार्षिक मूल्य ५)। एक अंकका सात आना।

—व्यवस्थापक, 'आरोग्य', गोरखपुर